



Unione Europea

**FONDI
STRUTTURALI
EUROPEI**

pon
2014-2020



MIUR

Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Dipartimento per la programmazione e la Gestione delle
Risorse Umane, Finanziarie e Strumentali
Direzione Generale per interventi in materia di Edilizia
Scolastica per la gestione dei Fondi Strutturali per
l'Istruzione e per l'Innovazione Digitale
Ufficio IV

PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE)



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA

ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO PER L'INDUSTRIA E L'ARTIGIANATO
"GIACOMO CECONI"

Via Manzoni n. 6 - 33100 UDINE - Tel. 0432/502241 - Fax 0432/510685

www.gceconi.eu - E mail: udri040009@istruzione.it - PEC: udri040009@pec.istruzione.it

Scienze Motorie e Sportive - Anno Scolastico 2018/19

Prof. sa Ambra Tandoi

PROGRAMMA SVOLTO PER LA CLASSE 1^A AOD

Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive:

- Conoscenza del corpo in relazione alle attività motorie

Movimenti di base
Schemi motori di base
Capacità condizionali
Capacità coordinative

- Conoscenza dei fatti, dei linguaggi, delle persone e degli spazi nelle attività motorie

Espressione corporea attraverso lo sport
Caratteristiche degli sport

- Le attività per consolidare gli schemi motori

Camminare, correre, saltare
Altri schemi motori di base
Espressione del corpo
Giochi collettivi e propedeutici

- Le potenzialità del corpo e la coordinazione

Orientarsi nello spazio
Trascorrere del tempo
Coordinazione motoria

- Le capacità condizionali e il loro miglioramento

Forza
Forza a carico naturale
Migliorare la resistenza
Esercitare la resistenza
Esercitare la velocità
Migliorare la flessibilità

LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY:

- La pratica degli sport individuali e di squadra

Calcio

Pallavolo

Basket

Badminton

Udine, li 6 giugno 2019

L'insegnante
Prof. sa Ambra Tandoi

