



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 3<sup>^</sup>BOD**

**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

Udine, li 6 giugno 2019

L'insegnante  
Prof. sa Ambra Tandoi