



Liceo Statale "Marie Curie"  
Tradate

## PROGETTAZIONE DISCIPLINARE DEL DOCENTE classe 1SC

anno scolastico 2016/17

Disciplina: SCIENZE MOTORIE

Docente: PAGANINI LORENZO

### COMPETENZE disciplinari

( solo se considerate necessarie e integrative rispetto al PECUP e al profilo dello studente in uscita )

### CONTENUTI disciplinari

1. ES. DI RELAZIONE CON GLI ALTRI (Giochi di relazione, di squadra codificati e non/ es. di coppia e di gruppo di collaborazione, di correzione errori)
2. ESERCIZI SETTORIALI: di rilassamento, di riscaldamento, di coordinazione, di percezione.
3. RESPIRAZIONE E CIRCOLAZIONE (cenni di anatomia e fisiologia/ es. respiratori/ battiti cardiaci a riposo e sotto sforzo, ricerca dell'andatura di una corsa di riscaldamento)
4. ES. DI SENSIBILIZZAZIONE PERCETTIVA (Percezione tattile, cinestesica, spaziale, temporale e spazio-temporale)
5. ES. PER GLI SCHEMI MOTORI DI BASE. Attività e percorsi per correre, lanciare, saltare, rotolare. Andature atletiche, capovolte e rotolamenti in genere in varie situazioni
6. ES. E GIOCHI CON PALLA: percorso di abilità generali con palla; basket, calcetto, pallavolo e badminton in forma globale con riguardo agli spostamenti in campo
7. ATLETICA corsa di resistenza, corsa veloce, salti e lanci
8. NOMENCLATURA specifica e suo utilizzo durante le esercitazioni
9. ARRAMPICATA SPORTIVA esercizi propedeutici al palco si salita
10. APPARATO OSTEO-ARTICOLARE (Ossa, articolazioni, patologie principali, cenni di pronto soccorso)
11. PROGETTO CAMPESTRE: partecipazione su base volontaria in qualità di atleta

### EVENTUALI CONTENUTI PLURIDISCIPLINARI

### EVENTUALI ANNOTAZIONI DEL DOCENTE