



Liceo Scientifico
Curie"
Tradate

PROGETTAZIONE DISCIPLINARE DEL DOCENTE

anno scolastico 2016/17

Disciplina: sc.motorie e sportive Docente: prof.Croci Candiani

COMPETENZE disciplinari

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

CONTENUTI disciplinari

Il riscaldamento: norme che lo regolano e tipologia di esercizi. Lo stretching . Proposte individuali.

Il sistema scheletrico e le articolazioni .il controllo della postura ,cenni di pronto soccorso dell'apparato locomotore .

Resistenza: esercitazioni pratiche di corsa in endurance, partecipazione alla corsa campestre

Coordinazione dinamica generale : circuiti a stazioni a corpo libero e con attrezzi .Attività di gruppo su base musicale .

Coordinazione oculo- manuale e oculo -podalica con attrezzi e nei giochi di squadra.(in particolare pallavolo e basket tchoukball).

Forza : irrobustimento generale e potenziamento anche in coppia e con attrezzi.

Velocità :60 metri piani .getto del peso.

Uscita didattica :parco avventura nella zona del triangolo lariano.

EVENTUALI CONTENUTI PLURIDISCIPLINARI

EVENTUALI ANNOTAZIONI DEL DOCENTE