



Liceo Scientifico "Curie"
Tradate

PROGETTAZIONE DISCIPLINARE DEL DOCENTE classe 4AL

anno scolastico 2016/17

Disciplina: SCIENZE MOTORIE Docente: PATRIZIA CANAVESI

COMPETENZE disciplinari

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

CONTENUTI disciplinari

- Capacità Motorie, condizionali e coordinative; Abilità motorie; Esercitazioni varie in circuito e a stazioni;
- RESISTENZA: cenni di teoria, esercitazioni pratiche di corsa continuata, e allenamento in circuito; preparazione al test di Cooper e gara di corsa campestre di Istituto. Effetti positivi sugli apparati cardio circolatorio e respiratorio (**verifica TEORICA e PRATICA**)
- COORDINAZIONE/RITMO: TOUR DE FRANCE.. EN DANCE (CLIL) Dance Bretonnes, Dances d'animation, Atelier d'Espression Corporelle (le space, les direction, la dynamique) (**verifica PRATICA**)
- Fondamentali individuali e di squadra: Volley, Basket, Calcio, Badminton. Regolamento essenziale e correzione principali errori (**verifiche PRATICHE e una TEORICA sommativa**)
- TENUTA DEL CORPO E PRE-ACROBATICA: salti a corpo libero, rotolamenti e capovolte, verticalizzazioni e ruote (**verifica PRATICA**)
- PIRAMIDI UMANE: figurazioni di coppia obbligatorie e libere (**verifica PRATICA**)
- ARRAMPICATA: approccio globale all'arrampicata sportiva (se disponibile l'esperto).
- SALUTE E BENESSERE: mobilizzazione, allungamento e stretching per i vari settori muscolari, rilassamento in forma globale e segmentaria

PROGETTO CAMPESTRE: partecipazione di tutta la classe

USCITA DIDATTICA NATURALISTICO/SPORTIVA: trekking con racchette da neve in Val Formazza

EVENTUALI CONTENUTI PLURIDISCIPLINARI

EVENTUALI ANNOTAZIONI DEL DOCENTE