



Liceo Scientifico "Curie"
Tradate

PROGETTAZIONE DISCIPLINARE DEL DOCENTE classe 5CS

anno scolastico 2016/17

Disciplina: Scienze Motorie

Docente: William Rimoldi

COMPETENZE disciplinari

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

CONTENUTI disciplinari

CAPACITA' COORDINATIVE: esercizi a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi, percorsi finalizzati

CAPACITA' CONDIZIONALI: esercizi di forza, velocità, resistenza generale. Concetti, tecniche di esecuzione, test.

Gestione e organizzazione della lezione con particolare riguardo all'avviamento motorio.

Relazione tra attività fisica e apparato osteo articolare, muscolo tendineo: concetti principali.

Principali traumi sportivi.

VOLTEGGI A CORPO LIBERO: capovolte e verticali

ATTIVITA' SPORTIVA E PRESORTIVA: esercizi sui principali sport di squadra (basket, calcio, pallavolo) e su tchoukball, uni hockey, badminton. Regole, approfondimenti.

ATLETICA LEGGERA: esercizi su velocità, staffetta, salto in alto, salto in lungo.

PROGETTO NUOTO: corso per apprendimento stili, immersioni

CAMPESTRE: fase d'Istituto

EVENTUALI CONTENUTI PLURIDISCIPLINARI

EVENTUALI ANNOTAZIONI DEL DOCENTE