

	<b>Liceo Scientifico Statale "Galileo Galilei"</b> Via Volontari della Libertà 18/c – Erba CO Tel. 031/3338055 – Fax 031/645713	 GALILEI ERBA
---	---	---

PIANO DIDATTICO FORMATIVO DEL DOCENTE				
Disciplina	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE			
Classe	4° D	Indirizzo	SCIENZE APPLICATE	Anno Scolastico 2025-26
Docente	prof.ssa GIADA PAVIA		Ore settimanali di lezione	2

CONTENUTI DISCIPLINARI
Allenamento/miglioramento della capacità di resistenza attraverso diverse metodiche: corsa a ritmo uniforme, fartlek, interval training, salti con funicella, percorsi motori, giochi, per riuscire a sostenere il test di Cooper.
<i>Flipped Classroom</i> . Proporre esercizi a carico naturale che interessino: mobilità articolare o stretching di uno o più distretti muscolari, potenziamento degli a.s., degli a.i., dei muscoli del <i>core</i> e di una o più capacità coordinative.
Svolgimento di una sequenza a coppie al quadro svedese, con elementi di difficoltà diversi. Alcuni elementi obbligatori.
Badminton. Introduzione regole di gioco e impostazione dei fondamentali individuali di attacco e di difesa; semplici costruzioni di gioco.
Pallacanestro. Introduzione regole di gioco e impostazione dei fondamentali individuali di attacco e di difesa; semplici costruzioni di gioco.
Uscita didattica in ambiente naturale: trekking e kayak a Valmadrera con guida AIGAE.
Rispetto delle regole e rispetto dell'avversario durante azioni di gioco.

<b>Data</b>	5 giugno 2026	<b>Firma docente</b>	Prof.ssa Giada Pavia
		<b>Firme rappresentanti degli studenti</b>	