



Istituto Statale Istruzione Superiore  
"Isaac Newton" - VARESE



URS is a member of Registrar of Standards (Holdings) Ltd.  
United Registrar of Systems Certificate No. 35520/A/0002/UK/11

A.S. 2016/17

**PROGRAMMA DIDATTICO**  
**DISCIPLINA: Scienze motorie e sportive**

DOCENTE Nicora Loredana

CLASSE 1A Ele

N.° ore teoriche	N.° ore pratiche	N.° ore totali	N.° ore previste
	57		

Contenuti
<p><b>Sviluppo capacità condizionali</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Resistenza: test endurance, attività di resistenza, percorsi misti</li> <li>-Forza : irrobustimento generale con carico naturale, attività a coppie, utilizzo di grandi attrezzi</li> <li>-Velocità: es. di rapidità e reattività</li> <li>-Flessibilità: stretching globale attivo in lezione frontale</li> </ul>
<p><b>Sviluppo capacità coordinative</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Coordinazione dinamica generale: apprendimento di abilità relative alla gestione del proprio corpo in situazioni inusuali su grandi attrezzi, a corpo libero.</li> <li>-Equilibrio: statico e dinamico in tutte le sue forme</li> <li>-Agilità e Destrezza: circuiti e percorsi misti finalizzati alla precisione del gesto nel superamento di ostacoli .</li> <li>Apprendimento di semplici abilità proprie della giocoleria: esercizi con 2 e 3 palline</li> </ul>
<p><b>Tecniche sportive</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pallavolo</li> <li>-Unihoc</li> <li>-Atletica leggera: salto in alto</li> <li>-Calcio a 5</li> <li>-Tchoukball</li> </ul>

Attività di recupero
Attività di recupero in itinere

Varese, 15/06/2017

il Docente  
Loredana Nicora