



Istituto Statale Istruzione Superiore
"Isaac Newton" - VARESE



A.S. 2016/17

PROGRAMMA DIDATTICO
DISCIPLINA: Scienze motorie e sportive

DOCENTE Nicora Loredana

CLASSE 1A Moda

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

Contenuti
Sviluppo capacità condizionali
-Resistenza: test endurance, attività di resistenza, percorsi misti
-Forza: irrobustimento generale con carico naturale, attività a coppie, utilizzo di grandi attrezzi
-Velocità: es. di rapidità e reattività
-Flessibilità: stretching globale attivo in lezione frontale
Sviluppo capacità coordinative
-Coordinazione dinamica generale: apprendimento di abilità relative alla gestione del proprio corpo in situazioni inusuali a corpo libero e con piccoli attrezzi.
-Equilibrio: statico e dinamico in tutte le sue forme
-Agilità e Destrezza: circuiti e percorsi misti finalizzati alla precisione del gesto nel superamento di ostacoli.
Tecniche sportive
-Pallavolo
-Unihoc
-Atletica leggera: salto in alto
-Rugby
Teoria delle attività motorie
-Effetti dell'allenamento sui muscoli

Attività di recupero
Attività di recupero in itinere

Varese, 15/06/2017

il Docente
Loredana Nicora