



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/IT

A.S. 2016/17

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

DOCENTE Nicora Loredana

CLASSE 2A Moda

N.° ore teoriche	N.° ore pratiche	N.° ore totali	N.° ore previste
	49		

<b>Contenuti</b>
<b>Sviluppo capacità condizionali</b>
-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
<b>Sviluppo capacità coordinative</b>
-Coordinazione dinamica generale: apprendimento di abilità relative alla gestione del proprio corpo in situazioni inusuali su grandi attrezzi, a corpo libero. -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. Apprendimento di semplici abilità proprie della giocoleria: esercizi con 2 e 3 palline, con le bolas, con il cerchio
<b>Tecniche sportive</b>
-Pallavolo -Unihoc -Atletica leggera: salto in alto -Tchoukball

<b>Attività di recupero</b>
Attività di recupero in itinere

Varese, 15/06/2017

il Docente  
Loredana Nicora