



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/II

A.S. 2016/17

PROGRAMMA DIDATTICO
DISCIPLINA: Scienze motorie e sportive

DOCENTE Nicora Loredana

CLASSE 3A Moda

N.° ore teoriche	N.° ore pratiche	N.° ore totali	N.° ore previste
	60		

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 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: con le bolas, con il cerchio
Tecniche sportive
-Nuoto
- Pallavolo
-Atletica leggera: salto in alto
-Acrogym

Attività di recupero
Attività di recupero in itinere

Varese, 15/06/2017

il Docente
Loredana Nicora