



Istituto Statale Istruzione Superiore
"Isaac Newton" - VARESE



A.S. 2016/17

PROGRAMMA DIDATTICO
DISCIPLINA: Scienze Motorie

DOCENTE Deniso Patrizio

CLASSE 4A mra

N.° ore teoriche	N.° ore pratiche	N.° ore totali	N.° ore previste
0	33	33	

Contenuti

Preatletismo ed atletica leggera. Le andature.
Salto triplo, salto in alto stile fosbury.
Ginnastica a corpo libero ed ai grandi attrezzi.
Esercizi individuali ed a coppie di rafforzamento generale
Esercizi d'opposizione e resistenza. (Lavori isometrici di rafforzamento generale)
Esercizi di coordinazione generale e specifica
Elementi di ginnastica artistica.
Giochi sportivi e discipline individuali

Attività di recupero

Nell'arco dell'intero anno scolastico, si sono effettuate attività di recupero sistematico dei contenuti proposti attraverso:
ripetizioni della tecnica d'esecuzione, esercizi graduati, tests individualizzati, tecniche d'apprendimento cooperativo.

Varese, 16/06/2017

il Docente

Patrizio Deniso