



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 4A Pla

N.° ore teoriche	N.° ore pratiche	N.° ore totali	N.° ore previste
	47		

Contenuti
<p>Sviluppo capacità condizionali</p> <ul style="list-style-type: none"> -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
<p>Sviluppo capacità coordinative</p> <ul style="list-style-type: none"> -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. <p>Apprendimento di semplici abilità proprie della giocoleria: con 2 e 3 palline, con i cerchi</p>
<p>Tecniche sportive</p> <ul style="list-style-type: none"> -Pallavolo -Ginnastica artistica: le parallele -Atletica leggera: salto in alto -Tchoukball

Attività di recupero
Attività di recupero in itinere

Varese, 15/06/2017

il Docente
Loredana Nicora