



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/11

A.S. 2017/2018

PROGRAMMA DIDATTICO
DISCIPLINA: Scienze motorie e sportive

DOCENTE Senaldi Elena

CLASSE 1°A oel

N.° ore teoriche	N.° ore pratiche	N.° ore totali	N.° ore previste
	56	56	56

Contenuti

Attività di sollecitazione delle capacità condizionali, in particolare della resistenza e della mobilità articolare, ma anche della velocità, in particolare della velocità di esecuzione e di reazione.

Attività per lo sviluppo della coordinazione generale dinamica, per la capacità progettuale di svolgimento di un gesto complesso, per la memorizzazione di una sequenza molto breve di movimenti concatenati tra loro e consequenziali. Attività per la ricerca di un livello di precisione accettabile nell'esecuzione di un semplice gesto tecnico, per affinare agilità e destrezza, mira, tempismo e conoscenza spazio-temporale.

Attività ludico sportiva agonistica attraverso giochi di squadra (pallavolo solo qualche partita, basket, gesti fondamentali individuali, partite a basket3, hitball, gesti fondamentali individuali, partite).

Attività di recupero

L'attività di recupero è stata svolta in itinere, di volta in volta che si presentavano attività problematiche per qualche alunno. In particolare, poi, si è svolta nei confronti degli alunni che sono risultati insufficienti alla fine del primo quadrimestre

Varese, 8 giugno 2018

il Docente
Elena Senaldi