



Istituto Statale Istruzione Superiore
"Isaac Newton" - VARESE



A.S. 2017/2018

PROGRAMMA DIDATTICO
DISCIPLINA: Scienze Motorie e Sportive

DOCENTE Senaldi Elena

CLASSE 1[°]A opa

N.° ore teoriche	N.° ore pratiche	N.° ore totali	N.° ore previste
	57	57	57

Contenuti
<p>Attività di sollecitazione e sviluppo delle capacità condizionali, in particolare della resistenza e della mobilità articolare, della velocità.</p> <p>Attività per lo sviluppo della coordinazione generale dinamica, per la capacità progettuale di svolgimento di un gesto complesso, per la memorizzazione di una breve sequenza di movimenti concatenati tra loro e consequenziali. Attività per la ricerca della precisione nell'esecuzione di un gesto tecnico, per affinare agilità e destrezza. Conoscenza della pallavolo: gesti fondamentali individuali e partita, tchoukball, gesti fondamentali individuali, partite).</p> <p>Parte teorica: pallavolo ed educazione alimentare</p>

Attività di recupero
<p>L'attività di recupero è stata svolta in itinere, di volta in volta che si presentavano attività problematiche per qualche alunno</p>

Varese, 8 giugno 2018

il Docente
Elena Senaldi