



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°B bio

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

Contenuti

Attività di sollecitazione delle capacità condizionali, in particolare della resistenza e della mobilità articolare, della velocità.
 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, mira, tempismo, equilibrio e conoscenza spazio-temporale. Esercizi di preacrobatica (capovolte avanti, verticale sulle spalle e sulle mani), esercizi al quadro svedese e alla spalliera.
 Attività ludico sportiva agonistica attraverso giochi di squadra (pallavolo, gesti fondamentali individuali, partita, arbitraggio, pallatamburello, gesti fondamentali individuali, partita).
 Per l'alunna esonerata: nozioni di pallavolo, di pallatamburello, di educazione alimentare e delle condizioni emotive per una buona frequenza scolastica.

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