



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/It

A.S. 2017/18

PROGRAMMA DIDATTICO DISCIPLINA: Scienze Motorie

DOCENTE Deniso Patrizio

CLASSE 1A mra

N.° ore teoriche	N.° ore pratiche	N.° ore totali	N.° ore previste
0	49	49	54

Contenuti

Preatletismo ed atletica leggera. Le andature.
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.
Salita alla pertica Tecnica di salita e discesa.
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, 10/06/2018

il Docente
Patrizio Deniso



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/It

A.S. 2017/18

PROGRAMMA DIDATTICO DISCIPLINA: Scienze Motorie

DOCENTE Deniso Patrizio

CLASSE 2A mra

N.° ore teoriche	N.° ore pratiche	N.° ore totali	N.° ore previste
0	42	42	50

Contenuti

Preatletismo ed atletica leggera. Le andature.
Salto triplo.
Corsa agli ostacoli, tecnica di passaggio
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, 10/06/2018

il Docente
Patrizio Deniso



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/It

DISCIPLINA: Scienze Motorie

DOCENTE Deniso Patrizio

CLASSE 3A mra

N.° ore teoriche	N.° ore pratiche	N.° ore totali	N.° ore previste
0	32	32	40

Contenuti

Preatletismo ed atletica leggera. Le andature.
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, 10/06/2018

il Docente
Patrizio Deniso



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/It

A.S. 2017/18

PROGRAMMA DIDATTICO
DISCIPLINA: Scienze Motorie

DOCENTE Deniso Patrizio

CLASSE 4A mra

N.° ore teoriche	N.° ore pratiche	N.° ore totali	N.° ore previste
0	34	34	

Contenuti

Preatletismo ed atletica leggera. Le andature.
Salto triplo.
Corsa agli ostacoli.
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, 10/06/2018

il Docente
Patrizio Deniso



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/It

A.S. 2017/18

PROGRAMMA DIDATTICO
DISCIPLINA: Scienze Motorie

DOCENTE Deniso Patrizio

CLASSE 3B mra

N.° ore teoriche	N.° ore pratiche	N.° ore totali	N.° ore previste
0	36	36	40

Contenuti

Preatletismo ed atletica leggera. Le andature.
Salto triplo.
Corsa agli ostacoli.
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, 10/06/2018

il Docente
Patrizio Deniso