



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 3°A oel

N.° ore teoriche	N.° ore pratiche	N.° ore totali	N.° ore previste
	44	44	44

**Contenuti**

Attività di sollecitazione delle capacità condizionali, in particolare della resistenza e della mobilità articolare, della velocità, della resistenza alla 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. Progressioni didattiche agli anelli e alla spalliera. Salita e discesa alla pertica. Attività per la ricerca di un livello di precisione sufficientemente accettabile nell'esecuzione di un gesto tecnico, per affinare agilità e destrezza, mira, tempismo e conoscenza spazio-temporale.  
 Attività ludico sportiva agonistica attraverso giochi di squadra (basket: gesti fondamentali individuali, partita, pallatamburello: gesti fondamentali individuali, giochi propedeutici e partita).  
 Conoscenze teoriche di pallavolo, di pallatamburello, di educazione alimentare e delle condizioni emotive per una serena partecipazione 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.

Varese, 8 giugno 2018

il Docente  
Elena Senaldi