



Istituto Statale Istruzione Superiore
"Isaac Newton" - VARESE



A.S. 2017/18

PROGRAMMA DIDATTICO
DISCIPLINA: Scienze motorie e sportive

DOCENTE Nicora Loredana

CLASSE 3B Bio

N.° ore teoriche	N.° ore pratiche	N.° ore totali	N.° ore previste
	45		

Contenuti
Sviluppo capacità condizionali
-Resistenza: test endurance, attività di resistenza, percorsi misti
-Forza: irrobustimento generale con carico naturale, attività a coppie, utilizzo di grandi attrezzi (P3)
-Velocità: es. di rapidità e reattività
-Flessibilità: stretching globale attivo in lezione frontale
Sviluppo capacità coordinative
-Coordinazione dinamica generale: apprendimento di abilità relative alla gestione del proprio corpo in situazioni inusuali su grandi attrezzi, a corpo libero.
-Equilibrio: statico e dinamico in tutte le sue forme
-Agilità e Destrezza: circuiti e percorsi misti finalizzati alla precisione del gesto nel superamento di ostacoli.
Tecniche sportive
-Badmigthom: fondamentali individuali e di squadra (maschi)
-Ginnastica artistica: le parallele piane e anelli (maschi), parallele asimmetriche e trave (femmine)
-Basket: fondamentali individuali e di squadra
-Pallatamburello: fondamentali individuali e di squadra
Acrygym: figure tecniche a 2,3,6. Esercizio collettivo con la musica (femmine)

Attività di recupero
Attività di recupero in itinere

Varese, 13/06/2018

il Docente
Loredana Nicora