



Istituto Statale Istruzione Superiore
"Isaac Newton" - VARESE



A.S. 2017/2018

PROGRAMMA DIDATTICO
DISCIPLINA: Scienze Motorie e Sportive

DOCENTE Senaldi Elena

CLASSE 2°A agri

N°. ore teoriche	N.° ore pratiche	N.° ore totali	N.° ore previste
	64	64	64

Contenuti

Attività di sollecitazione e sviluppo 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. Conoscenza della pallavolo e della pallatamburello.
 Attività motoria in acqua nel primo quadrimestre: ricerca del galleggiamento sul petto e sul dorso, cioè ricerca dell'equilibrio in acqua, capacità respiratoria nello stile libero, esercizi di coordinazione arti superiori con arti inferiori nel dorso e nello stile libero. Attività di resistenza in acqua.
 Per i ragazzi esonerati: attività natatoria, educazione alimentare, palla tamburello

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