



Istituto Statale Istruzione Superiore  
"Isaac Newton" - VARESE



A.S. 2018/2019

**PROGRAMMA DIDATTICO**  
**DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

DOCENTE GIOVANNI GANDINI

CLASSE 1ABIO

N.º ore teoriche	N.º ore pratiche	N.º ore totali	N.º ore previste
3	57	60	64

**Contenuti**

**Parte pratica**

- Preatletismo ed atletica leggera.
  - Andature, corsa, scatti, tecnica di salto, presalto
- Ginnastica a corpo libero ed ai grandi attrezzi:
  - capovolte al tappeto-superamento ostacoli, esercizi di tenuta, corpo proteso avanti e dietro, decubito laterale, esercizi al quadro svedese.
- Esercizi posturali e respiratori
- Esercizi d'opposizione, trofismo (a corpo libero e con palla medica) e resistenza
- Elementi propedeutici di ginnastica artistica
- Esercizi di coordinazione generale, oculo manuale e specifica
- Giochi sportivi:
  - avviamento ai fondamentali (palleggio passaggio e tiro) pallacanestro; (palleggio battuta e bagher )pallavolo; (passaggio e spostamenti)Tchuokball; (controllo, passaggio e tiro)calcetto e palatamburello

**Parte teorica**

- Regole di comportamento e la prevenzione degli infortuni
- L'organizzazione del corpo umano

La numerosità della classe, gli alunni molto turbolenti nelle ultime due ore di lezione pomeridiane, hanno limitato notevolmente le esperienze didattiche.

**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, 08/06/2019

il Docente  
Giovanni Gandini