



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. 2018/2019

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

DOCENTE GIOVANNI GANDINI

CLASSE 2ABIO

N.º ore teoriche	N.º ore pratiche	N.º ore totali	N.º ore previste
2	58	60	64

Contenuti
<p><b>Parte pratica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Preatletismo ed atletica leggera.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Andature, corsa, scatti, tecnica di salto, presalto</li> </ul> </li> <li>○ Esercizi di tenuta, corpo proteso avanti e dietro, decubito laterale.</li> <li>○ Esercizi posturali e respiratori</li> <li>○ Esercizi d'opposizione, trofismo (a corpo libero e in acqua) e resistenza</li> <li>○ Esercizi di coordinazione generale, oculo manuale e specifica</li> <li>○ Giochi sportivi:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ pallavolo, pallacanestro e tchuokball</li> </ul> </li> <li>○ Acquaticità, esercizi in acqua di galleggiamento, trofismo e resistenza</li> <li>○ Tecnica della respirazione nei tre stili e la gestione dell'apnea in acqua</li> <li>○ Tecnica del nuoto a crawl, a dorso e a rana. Resistenza nei tre stili</li> </ul> <p><b>Parte teorica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Regole di comportamento e la prevenzione degli infortuni</li> <li>● Regole di comportamento in piscina e in acqua</li> <li>● Lo stile libero, il nuoto a rana e a dorso, tecnica e didattica.</li> <li>● Malattie sessualmente trasmissibili</li> </ul>

Attività di recupero
<p>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.</p>

Varese, 08/06/2019

il Docente  
Giovanni Gandini