



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 3ABIO

N.º ore teoriche	N.º ore pratiche	N.º ore totali	N.º ore previste
4	55	59	64

Contenuti
<p style="text-align: center;">Parte pratica</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Preatletismo ed atletica leggera. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Andature, corsa, scatti, tecnica di salto, presalto ○ Ginnastica a corpo libero ed ai grandi attrezzi: <ul style="list-style-type: none"> ▪ capovolte al tappeto-superamento ostacoli, esercizi di tenuta, corpo proteso avanti e dietro, decubito laterale, esercizi al palco di salita. ○ Esercizi posturali e respiratori ○ Esercizi d'opposizione, trofismo (a corpo libero e con palla medica) e resistenza ○ Esercizi di potenziamento con i pesi ○ Elementi di ginnastica artistica ○ Esercizi di coordinazione generale, oculo manuale e specifica ○ Giochi sportivi: <ul style="list-style-type: none"> ▪ consolidamento dei fondamentali (palleggio passaggio e tiro) pallacanestro; (palleggio battuta e bagher) pallavolo; (passaggio e spostamenti) tchoukball; (controllo, passaggio e tiro) calcetto. Gli esercizi con la palla sono stati limitati a causa del comportamento degli alunni. <p>Parte teorica</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Regole di comportamento e la prevenzione degli infortuni ● Le regole degli sport

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