



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/It

A.S. 2018/19

**PROGRAMMA DIDATTICO**  
**DISCIPLINA: Scienze Motorie**

DOCENTE Deniso Patrizio

CLASSE 3A mra

N.° ore teoriche	N.° ore pratiche	N.° ore totali	N.° ore previste
0	34	34	40

**Contenuti**

Preatletismo ed atletica leggera. Le andature.  
Ginnastica a corpo libero ed ai grandi attrezzi.  
Esercizi individuali ed a coppie di rafforzamento generale  
Esercizi d'opposizione e resistenza.(Lavori isometrici di rafforzamento generale)  
Lavori di rafforzamento generale con metodo intervallato(interval-training)ed in circuito(circuit-training)  
Lavori di resistenza alla Forza(R/F) e potenziamento muscolare con metodo delle serie e ripetute e piramidale in sala muscolazione.  
Esercizi di coordinazione generale e specifica  
Elementi di ginnastica artistica.  
Giochi sportivi :pallavolo,basket,calcetto e discipline individuali:corsa agli ostacoli,salto triplo.

**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, 10/06/2019

il Docente  
Patrizio Deniso