



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.2015/16

## PROGRAMMA DIDATTICO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: BARDELLI ANNA

CLASSE 1^ A MEC

N.° ore teoriche	N.° ore pratiche	N.° ore totali	N.° ore previste
		40	66

### Contenuti

#### MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI

##### MIGLIORAMENTO DELLA RESISTENZA

- Lavoro continuo uniforme
- Circuit-training
- Giochi sportivi

##### SVILUPPO DELLA FORZA

- Esercizi a carico naturale.
- Esercizi con piccoli carichi addizionali ( palle mediche)
- Esercizi di opposizione e resistenza
- Esercizi di preatletismo.

##### INCREMENTO DELLA VELOCITA'

- Esercizi per la velocità di reazione
- Esercizi interessanti i differenti distretti corporei per migliorare la velocità di esecuzione (circuito)

##### MIGLIORAMENTO DELLA MOBILITA' ARTICOLARE

- Esercizi di allungamento (stretching)
- Movimenti ampi eseguiti con intervento attivo degli allievi.

#### MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE

##### AFFINAMENTO DELLE FUNZIONI NEURO- MUSCOLARI

- Esercizi a corpo libero, con piccoli ( funicelle, cerchi, palloni) e grandi attrezzi ( plinto, cavallo, materassoni, spalliere) per migliorare: l'attenzione, la memoria muscolare, la coordinazione, il ritmo per l'elaborazione di nuovi schemi motori.

#### ACQUISIZIONE DELLE CAPACITA' SPORTIVE

##### SPORT INDIVIDUALI:

- Atletica: preatletismo, velocità
- Ginnastica artistica: utilizzo della pedana elastica con plinto e tappetoni



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

**SPORT DI SQUADRA:**

- Pallavolo: bagher di ricezione.
- Pallacanestro: palleggio, passaggio, tiro
- Rugby: passaggio, placcaggio

**Attività di recupero**

Il recupero è stato effettuato attraverso attività individualizzate nel corso della lezione

Varese, li 10 giugno 2016

il Docente  
Anna Bardelli