



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.2015/2016

PROGRAMMA DIDATTICO DI Scienze Motorie e Sportive

DOCENTE Pilori Fabio

CLASSE 1 A moda

N.° ore teoriche	N.° ore pratiche	N.° ore totali	N.° ore previste
/	45	45	66

Contenuti

A) affinamento degli schemi motori di base

- 1) esercitazioni di coordinazione dinamica generale con piccoli attrezzi: funicelle, bacchette di legno
- 2) esercitazioni di arrampicata e traslocazione ai grandi attrezzi: palco di salita, spalliere

B) potenziamento fisiologico

- 1) esercitazioni di potenziamento muscolare ai grandi attrezzi
- 2) tecniche e metodologie di potenziamento muscolare con piccoli sovraccarichi
- 3) esercitazioni complesse per lo sviluppo della resistenza con circuiti, percorsi orientamento

C) avviamento alla pratica sportiva

- 1) Atletica leggera: elementi tecnici di base delle seguenti discipline: velocità e rapidità, corsa ostacoli
- 2) giochi sportivi: basket (fondamentali individuali), pallavolo, rugby

D) prevenzione degli infortuni e tutela della salute

- 1) mobilità articolare ed esercizi di educazione posturale
- 2) tecniche dello stretching

Attività di recupero

In itinere

Varese, li 8/6/2016

il Docente

Fabio Pilori