



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 Senaldi Elena

CLASSE 1°A oel

| N.° ore teoriche | N.° ore pratiche | N.° ore totali | N.° ore previste |
|------------------|------------------|----------------|------------------|
| 0 | 52 | 52 | |

Contenuti

Esercizi di approfondimento e consolidamento delle capacità condizionali in generale e in particolare della resistenza, della forza degli arti inferiori e superiori con esercizi isotonicici isometrici; esercizi di mobilità articolare e di allungamento muscolare su tutto il corpo; esercizi di velocità di esecuzione, di reazione e di traslocazione; numerosi percorsi di velocità di esecuzione di traslocazione con piccoli a grandi attrezzi.

Esercitazioni di approfondimento di consolidamento delle capacità coordinative: andature della corsa completi e alternati, esercizi di tempismo, di coordinazione, di conoscenza spazio-temporale a corpo libero e con piccoli attrezzi; numerosi percorsi di agilità a corpo libero e/o con la palla di dimensioni diverse

In particolare:

- brevi nozioni di orienteering
- approccio agli anelli
- rotolamenti indietro e avanti, capovolta avanti, verticale sulle spalle
- salto triplo
- uso del remoergometro: tecnica di remata

Attività di recupero

Svolto in itinere

Varese, li 8 giugno 2016

il Docente

Elena Senaldi