



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 Piloni Fabio

CLASSE 3 A ele

N.° ore teoriche	N.° ore pratiche	N.° ore totali	N.° ore previste
/	51	51	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
- 3) giocoleria

#### B) potenziamento fisiologico

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

#### C) avviamento alla pratica sportiva

- 1) Atletica leggera: elementi tecnici di base delle seguenti discipline: velocità e corsa ostacoli
- 2) Ginnastica art. ed attrezzistica: cavallo con maniglie – volteggio
- 3) giochi sportivi: basket , pallavolo (fond. individuali) , calcio a 5

#### 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 Piloni