



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.2015/2016

## PROGRAMMA DIDATTICO DI SCIENZE MOTORIE

DOCENTE Ghiringhelli Marco

CLASSE 3° A Im

N.° ore teoriche	N.° ore pratiche	N.° ore totali	N.° ore previste
0	62	62	65

### 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 isotonici 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.

Per gli alunni esonerati ( parziali o per tutto l'anno scolastico ) relazioni sugli apparati del corpo umano e sui vari sports di squadra

Esercizi di attività ludico-sportiva:

pallavolo: palleggi nelle varie direzioni da soli o in gruppo senza rete, bagher di ricezione, battuta dal basso, partite.

basket : passaggi , tiri , schemi ,partite , regolamento

calcio 5 : passaggi , tiri , schemi ,partite , regolamento

unihok : passaggi , tiri , schemi ,partite , regolamento

canottaggio indoor : remo ergometro

### Attività di recupero

Attività di recupero in itinere.

Varese, li 14 giugno 2016

Il Docente  
Ghiringhelli Marco