



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 3° opa

N.° ore teoriche	N.° ore pratiche	N.° ore totali	N.° ore previste
0	51	51	

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.

In particolare:

- nozioni di Orienteering: lettura e orientamento della piantina; segni convenzionali; nella pratica: posizionamento di attrezzi in palestra secondo piantine date, percorsi tra questi attrezzi
- pallavolo: palleggio, bagher, battuta dal basso e dall'alto, ricezione, schiacciata, partita con regolamento
- verticale sulle spalle, verticale alla spalliera, verticale sulle braccia, capovolta avanti, capovolta saltata
- basket: palleggio, cambio di mano, passaggi, tiri da fermi
- quadro svedese: diversi tipi di salita e discesa

Attività di recupero

Svolto in itinere

Varese, li 8 giugno 2016

il Docente

Elena Senaldi