



MINISTERO dell'ISTRUZIONE e del MERITO  
*Istituto Statale di Istruzione Superiore*  
**ISAAC NEWTON**  
VARESE



**PROGRAMMA DIDATTICO**  
**SVOLTO A.S. 2023/2024**

**DISCIPLINA** Scienze Motorie e Sportive

**CLASSE** 1DMT

**DOCENTE** Patrizio Deniso

**CODOCENTE** Inguanta Maria

**Numero ORE**

SVOLTE TEORICHE	SVOLTE PRATICHE	TOTALI	PREVISTE TEORICHE	PREVISTE PRATICHE
4	45	49	4	54

**CONTENUTI**

Preatletismo ed Atletica Leggera. -Le andature. -Ginnastica a corpo libero. - Es.Calistenici e di mobilità articolare. Esercizi individuali di rafforzamento generale. Esercizi d'opposizione e resistenza(lavori isometrici di rafforzamento generale) Lavori di rafforzamento generale con metodo intervallato. -Interval-training ed in circuito-circuit-training , Esercizi di coordinazione generale e specifica. -Discipline sportive L'Atletica Leggera:salto triplo-corsa agli ostacoli. Pallavolo:i fondamentali Pallacanestro:i fondamentali Calcetto:regole e fondamentali.  
Rugby:avviamento al rugby .Semplici esercizi d'apprendimento dei fondamentali.  
Tchoukball:regole e fondamentali  
Teoria:l'atletica leggera e le sue regole.Le ossa dell'apparato scheletrico. Ed.Civica. -Regole comportamentali e rispetto delle regole in ambito sportivo/sociale e nell'organizzazione dei giochi di squadra.

Via Zucchi, 3/5 - 21100 VARESE  
Tel. +39 0332 312065 +39 0332 311596 Fax +39 0332 313119  
Codice Fiscale 80010300129

Internet: [www.isisvarese.edu.it](http://www.isisvarese.edu.it) - E-mail: [isisvarese@isisvarese.it](mailto:isisvarese@isisvarese.it) – PEC: [vais01700v@pec.istruzione.it](mailto:vais01700v@pec.istruzione.it)



MINISTERO dell'ISTRUZIONE e del MERITO  
*Istituto Statale di Istruzione Superiore*  
**ISAAC NEWTON**  
VARESE



**ATTIVITA' DI RECUPERO PROPOSTE**

Nell'arco dell'intero anno scolastico si sono effettuate attività di recupero sistematico dei contenuti proposti attraverso: ripetizioni della tecnica d'esecuzione, esercizi graduati, tests individualizzati, tecniche d'apprendimento cooperativo, verifiche e ripetizione degli argomenti trattati.

Varese, li 06/08/2024

Il codocente Inguanta Maria

Il docente Patrizio Deniso

Firme autografe sostituite a mezzo  
stampa ai sensi e per gli effetti  
dell'art. 3, comma 2, D. Lgs. n.  
39/1993