



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 2AIME

DOCENTE Patrizio Deniso

CODOCENTE

Numero ORE

SVOLTE TEORICHE	SVOLTE PRATICHE	TOTALI	PREVISTE TEORICHE	PREVISTE PRATICHE
2	52	54	2	56

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
Ed.Civica. -Regole comportamentali e rispetto delle regole in ambito sportivo/sociale e nell'organizzazione dei giochi di squadra e nelle esercitazioni singole.

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 - E-mail: isisvarese@isisvarese.it – PEC: 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

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