



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 3AIMEL

DOCENTE Patrizio Deniso

CODOCENTE

Numero ORE

SVOLTE TEORICHE	SVOLTE PRATICHE	TOTALI	PREVISTE TEORICHE	PREVISTE PRATICHE
8	42	50	8	56

CONTENUTI

Consolidamento delle qualità motorie condizionali e coordinative
Percorsi, andature, staffette, esercizi a corpo libero, con piccoli attrezzi, utili al transfert nella tecnica sportiva
Esercizi a carico naturale, con piccoli e grandi attrezzi e per stretching, la mobilità articolare e il trofismo. Es. a carico naturale al tappeto.
Attività utili a stimolare i meccanismi aerobico, anaerobico lattacido e alattacido .
Giochi di squadra e individuali .
Atletica leggera: salto triplo, tecnica successione passi. Corsa agli ostacoli, tecnica di passaggio.
Consolidamento e miglioramento delle capacità condizionali quali forza e R/F in sala pesi.

Ed. civica: disciplina e rispetto delle regole. La sicurezza nell'esecuzione degli giochi di squadra ed individuali. Assistenza al lavoro in sala pesi.

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