



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 3DMT

DOCENTE Patrizio Deniso

CODOCENTE

Numero ORE

SVOLTE TEORICHE	SVOLTE PRATICHE	TOTALI	PREVISTE TEORICHE	PREVISTE PRATICHE
6	42	48	6	52

CONTENUTI

Progetto Atletica Leggera: •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 .
Salto triplo, tecnica successione passi.
Salto in lungo
Corsa agli ostacoli, tecnica di passaggio. Salto in alto stile fosbury. fase di corsa tecnica di stacco e volo .
Le discipline della corsa :400 mt.e 400 mt.ad ostacoli.
I lanci.
La staffetta :tecnica di cambio
La partenza nelle gare di velocità.
Teoria:la disciplina dell'Atletica leggera e le sue regole.
L'apparato scheletrico motorio, le ossa.

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



Ed.Civica: Uguaglianza e solidarietà sociale. La discriminazione razziale. Lo sport come mezzo e strumento di rivalsa ed integrazione sociale. Il rispetto delle regole. Il rugby come concreta espressione della condivisione del lavoro e del sacrificio nel rispetto di regole e principi etico-morali che si rispecchiano nella nostra costituzione. Sport ed ordinamento sportivo nella Costituzione Italiana

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

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