



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 4AIME

DOCENTE Patrizio Deniso

CODOCENTE

Numero ORE

| SVOLTE TEORICHE | SVOLTE PRATICHE | TOTALI | PREVISTE TEORICHE | PREVISTE PRATICHE |
|--------------------|--------------------|--------|----------------------|----------------------|
| 3 | 48 | 51 | 3 | 54 |

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: rispetto delle regole.Disciplinazione.Organizzazione dei dispositivi di sicurezza nei sport estremi.

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