



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 4 B manutenzione e assistenza tecnica - impianti termoidraulici
DOCENTE LUCA MINARDI

Numero ORE

SVOLTE TEORICHE	SVOLTE PRATICHE	TOTALI	PREVISTE TEORICHE	PREVISTE PRATICHE
5	44	49	5	44

CONTENUTI

Valutazione e potenziamento fisiologico delle capacità condizionali: FORZA, VELOCITÀ/RAPIDITÀ e RESISTENZA con somministrazione di test motori:

- test coordinativi:
 - percorso motorio con scalette di frequenza e tipologie di corsa - avanti, indietro, laterale - salti tra gli over, salti nei cerchi, saltelli con funicella, capovolta;
 - salto della funicella 30"
- test di forza: plank con appoggio alternato mano dx e mano sx;
- test di velocità/rapidità: Illinois Agility Test (modificato)
- test di resistenza: test di Cooper

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



Mobilità articolare:

- attività/esercitazioni pratiche
- allungamento muscolare arti superiori

Affinamento funzioni neuro-muscolari:

- sviluppo e consolidamento capacità coordinative GENERALI e SPECIALI
- esercitazioni singole
- attività ludica
- percorsi motori e lavori a stazioni
- giochi educativi e presportivi

Giochi sportivi

- pallavolo: test sul palleggio
- calcio/calcetto
- basket

Ed. civica:

- traumi sportivi e primo soccorso

ATTIVITA' DI RECUPERO PROPOSTE

in itinere

Varese, li 16/06/2024

Il docente

Luca Minardi

Firma autografa sostituita 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



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



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