



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 4DMT

DOCENTE Patrizio Deniso

CODOCENTE

Numero ORE

SVOLTE TEORICHE	SVOLTE PRATICHE	TOTALI	PREVISTE TEORICHE	PREVISTE PRATICHE
6	48	54	6	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 .

Pallacanestro, pallavolo, calcetto.

Atletica leggera: salto triplo, tecnica successione passi.

Corsa agli ostacoli, tecnica di passaggio e successione passi.

Eventuali attività di coordinazione dettate da ritmo e tempo .

Consolidamento e miglioramento delle capacità condizionali quali forza e R/F in palestra ed in sala muscolazione.

Teoria: la disciplina dell' Atletica Leggera e le sue regole

Ed. Civica: lo sport come mezzo di inclusione sociale. Il rispetto delle regole e norme di sicurezza negli

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



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 08/06/2024

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