



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 1ABIO

DOCENTE GIOVANNI GANDINI

CODOCENTE

Numero ORE

SVOLTE TEORICHE	SVOLTE PRATICHE	TOTALI	PREVISTE TEORICHE	PREVISTE PRATICHE
14	50	64	8	58

CONTENUTI

Parte pratica

- Preatletismo ed esercizi di ricondizionamento fisico, andature, corse, resistenza
- Esercizi di coordinazione, agilità e destrezza sul posto
- Esercizi di mobilità articolare e stretching
- Esercizi di controllo posturale e respiratori
- Esercizi di coordinazione oculo-manuale presportiva con palle di diverse dimensione
- Fondamentali della pallacanestro, palleggio, arresto a uno e a due tempi, tiro, tiro in sospensione, passaggio due mani al petto e a terra, passaggio a baseball, terzo tempo
- Fondamentali e tecnica dell'unihokey
- Tecnica della pallavolo, i fondamentali con e senza palla

Parte teorica (Educazione civica)

- Regole di comportamento in palestra e nell'attività sportiva
- Sicurezza ambientale e prevenzione tramite gli stili di vita
- Alimentazione e salute
- Drogati di smartphone

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, test individualizzati, tecniche d'apprendimento cooperativo. Ripetizione continua dei contenuti teorici più importanti.

Varese, li 10/06/2024

Il codocente

Il docente Giovanni Gandini

Firme autografe sostituite a mezzo
stampa ai sensi e per gli effetti
dell'art. 3, comma 2, D. Lgs. n.
39/1993