



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** 1Bbio

**DOCENTE** PILORI FABIO

**CODOCENTE**

**Numero ORE**

SVOLTE TEORICHE	SVOLTE PRATICHE	TOTALI	PREVISTE TEORICHE	PREVISTE PRATICHE
6	52	58	3	63

**CONTENUTI**

- Esercizi a corpo libero per lo sviluppo della coordinazione, la flessibilità e il potenziamento muscolare
- metodi di avviamento all'attività motoria: il riscaldamento
- Fondamentali sportivi individuali: pallavolo, basket, calcio a 5
- Percorsi strutturati individuali per lo sviluppo della velocità, della coordinazione e della resistenza
- Giochi presportivi e propedeutici alle discipline sportive trattate
- Utilizzo di piccoli e grandi attrezzi sottoforma di circuit training
- Norme di comportamento in palestra e criteri di utilizzo delle attrezzature

**EDUCAZIONE CIVICA**

- Organizzazioni sportive e storia del movimento olimpico

**ATTIVITA' DI RECUPERO PROPOSTE**

In itinere

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](http://www.isisvarese.edu.it) - E-mail: [isisvarese@isisvarese.it](mailto:isisvarese@isisvarese.it) – PEC: [vais01700v@pec.istruzione.it](mailto:vais01700v@pec.istruzione.it)



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



Varese, li 8/06/2024

Il codocente

Il docente Fabio Piori

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](http://www.isisvarese.edu.it) - E-mail: [isisvarese@isisvarese.it](mailto:isisvarese@isisvarese.it) – PEC: [vais01700v@pec.istruzione.it](mailto:vais01700v@pec.istruzione.it)