



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 1 C meccanica, meccatronica ed energia
DOCENTE LUCA MINARDI

Numero ORE

SVOLTE TEORICHE	SVOLTE PRATICHE	TOTALI	PREVISTE TEORICHE	PREVISTE PRATICHE
9	40	49	4	45

CONTENUTI

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

- test coordinativo (percorso con scalette di frequenza e tipologie di corsa - avanti, indietro, laterale)
- test di forza: sit up con vincolo; push up
- test di velocità/rapidità: navetta 5x10m
- test di resistenza: test di cooper

Mobilità articolare:

- attività/esercitazioni pratiche

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



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

- Dodgeball
- pallavolo
- calcio/calciotto
- basket

Ed. civica:

- I benefici dell'attività fisica sulla salute

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