



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 D meccanica, mecatronica ed energia  
**DOCENTE** LUCA MINARDI

**Numero ORE**

SVOLTE TEORICHE	SVOLTE PRATICHE	TOTALI	PREVISTE TEORICHE	PREVISTE PRATICHE
6	46	52	3	49

**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](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



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

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