



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** 2ABIO

**DOCENTE** GIOVANNI GANDINI

**CODOCENTE**

**Numero ORE**

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

**CONTENUTI**

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
- Avviamento al nuoto
- Acquaticità
- Tecnica e perfezionamento del dorso, della rana, dello stile libero
- Tecnica delle virate nei tre stili principali
- La resistenza e velocità nel nuoto
- Approccio allo stile del delfino
- Tecnica del tuffo

Parte teorica (Educazione civica)

- Le nuove tecnologie
- I mass Media
- Alimentazione

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



### 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