



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** 3ABIO

**DOCENTE** GIOVANNI GANDINI

**CODOCENTE**

**Numero ORE**

SVOLTE TEORICHE	SVOLTE PRATICHE	TOTALI	PREVISTE TEORICHE	PREVISTE PRATICHE
12	44	56	12	48

**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
- Potenziamento generale con sovraccarichi

Parte teorica (Educazione civica)

- Regole di comportamento in palestra e nell'attività sportiva
- Il futuro è di chi vive in consapevolezza
- La fabbrica degli animali

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



-Il rachide e l'ergonomia  
-Linguaggio e corporeità

**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