



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 3Bbio

DOCENTE PILORI FABIO

CODOCENTE

Numero ORE

SVOLTE TEORICHE	SVOLTE PRATICHE	TOTALI	PREVISTE TEORICHE	PREVISTE PRATICHE
5	51	56	6	60

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
- Percorsi strutturati individuali per lo sviluppo della velocità, della coordinazione e della resistenza
- Giochi presportivi e propedeutici alle discipline sportive trattate
- Pesistica: elementi di base
- Ginnastica art.: trave di equilibrio e cavallo con maniglie
- Esercizi con piccoli attrezzi (funicelle e palla medica)
- Norme di comportamento in palestra e criteri di utilizzo delle attrezzature

EDUCAZIONE CIVICA

- regolamenti sportivi: illecito sportivo

ATTIVITA' DI RECUPERO PROPOSTE

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



In itinere

Varese, li 8/06/2024

Il codocente

Il docente Fabio Piloni

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 - E-mail: isisvarese@isisvarese.it – PEC: vais01700v@pec.istruzione.it