



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 3BPla

DOCENTE Prof. BASAGLIA ROBERTO

CODOCENTE

Numero ORE

SVOLTE TEORICHE	SVOLTE PRATICHE	TOTALI	PREVISTE TEORICHE	PREVISTE PRATICHE
	57	57		58

CONTENUTI

Esercizi di approfondimento e consolidamento delle capacità condizionali in generale e in particolare della resistenza, della forza degli arti inferiori e superiori; esercizi di mobilità articolare e di allungamento muscolare su tutto il corpo; esercizi di velocità di esecuzione, di reazione e di traslocazione; percorsi di velocità di esecuzione. di traslocazione. Le capacità condizionali sono state affrontate soprattutto attraverso i giochi e gli sport di squadra , attività che negli ultimi anni non sono state tenute nella dovuta considerazione grazie anche alla recente pandemia (ma non solo). I giovani hanno la necessità di fare esperienze ludiche insieme agli altri per sviluppare quelle capacità di socialità che , purtroppo, da qualche anno si stanno perdendo. Attività ludico-sportiva: 1) pallavolo (fondamentali , regole), partite (2 contro 2 , - 3 contro 3 , - 3 contro 1 ; 2) calcio a 5 partite occasionali ; 3) unihock (fondamentali , regole), partite; 4) basket: partite occasionali ; 5) Hit-ball (fondamentali e regole) partite ; 6) Mad-ball (fondamentali, regole e partite); Tchuck-ball (fondamentali e regole adattate alle classi e allo spazio a disposizione) ; 6) Palla meta (regole e fondamentali) partite; 7)cacio/volley/tennis ; 8) palla base; 9) Tamburello; . Attività in ambiente naturale : guardie e ladri, orienteering.

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



ATTIVITA' DI RECUPERO PROPOSTE

Sono state effettuate attività di recupero sistematico dei contenuti proposti attraverso ripetizioni della tecnica di esecuzione, esercizi graduati, test individualizzati.

Varese, li 10/06/2024

Il docente

ROBERTO BASAGLIA

Firme autografe sostituite a mezzo
stampa ai sensi e per gli effetti
dell'art. 3, comma 2, D. Lgs. n.
39/1993