



Istituto Statale Istruzione Superiore
"Isaac Newton" - VARESE



URS is a member of Register of Standards Holding Ltd.
United Registrar of Systems Certificate No. 35520/A/9002/UK/11

A.S.2015./2016..

PROGRAMMA DIDATTICO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE GIOVANNI GANDINI CLASSE 1ABIO

N.° ore teoriche	N.° ore pratiche	N.° ore totali	N.° ore previste
1	63	64	64

Contenuti

Parte pratica

- Preatletismo ed atletica leggera.
 - Andature, corsa, scatti, tecnica di salto, presalto
- Ginnastica a corpo libero ed ai grandi attrezzi:
 - capovolte al tappeto-superamento ostacoli, esercizi di tenuta, corpo proteso avanti e dietro, decubito laterale, esercizi al palco di salita.
- Esercizi posturali e respiratori
- Esercizi d'opposizione, trofismo (a corpo libero e con palla medica) e resistenza
- Elementi di ginnastica artistica
- Esercizi di coordinazione generale, oculo manuale e specifica
- Giochi sportivi:
 - avviamento ai fondamentali (palleggio passaggio e tiro) pallacanestro; (palleggio battuta e bagher)pallavolo; (passaggio e spostamenti)rugby; (controllo, passaggio e tiro)calcetto

Parte teorica

- Regole di comportamento e la prevenzione degli infortuni
- L'organizzazione del corpo umano

Attività di recupero

Nell'arco dell'intero anno scolastico ,si sono effettuate attività di recupero sistematico dei contenuti proposti attraverso:
ripetizioni della tecnica d'esecuzione,esercizi graduati,tests individualizzati, tecniche d'apprendimento cooperativo.

Agli alunni con evidenti lacune sono stati affiancati compagni in grado d'aiutarli (con la supervisione del docente) a superare le difficoltà. Sono state proposte lezioni di supporto e assegnati a casa compiti motori, poi eseguiti e corretti nelle ore di lezione curriculare in palestra

Varese, li 08 giugno 2016

il Docente

Giovanni Gandini