



Istituto Statale Istruzione Superiore  
"Isaac Newton" - VARESE



URS is a member of Registrar of Standards (Holdings) Ltd.  
United Registrar of Systems Certificate No. 35520/A/0002/UK/11

A.S.2015/16

## PROGRAMMA DIDATTICO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE Senaldi Elena

CLASSE 2°A oel

N.° ore teoriche	N.° ore pratiche	N.° ore totali	N.° ore previste
0	57	57	

### Contenuti

Esercizi di approfondimento e consolidamento delle capacità condizionali in generale e in particolare della resistenza, della forza degli arti inferiori e superiori con esercizi isotonici isometrici; esercizi di mobilità articolare e di allungamento muscolare su tutto il corpo; esercizi di velocità di esecuzione, di reazione e di traslocazione; numerosi percorsi di velocità di esecuzione di traslocazione con piccoli a grandi attrezzi.

Esercitazioni di approfondimento di consolidamento delle capacità coordinative: andature della corsa completi e alternati, esercizi di tempismo, di coordinazione, di conoscenza spazio-temporale a corpo libero e con piccoli attrezzi; numerosi percorsi di agilità a corpo libero e/o con la palla di dimensioni diverse.

In particolare:

- nozioni di Orienteering: lettura e orientamento della piantina; segni convenzionali; nella pratica: posizionamento di attrezzi in palestra secondo piantine date, percorsi tra questi attrezzi
- pallavolo: palleggio, bagher, battuta dal basso e dall'alto, ricezione, partita con regolamento
- verticale sulle spalle, verticale in sospensione alla spalliera, verticale sulle braccia
- uso del remoergometro: analisi della remata
- basket: esercizi di ball handing, palleggio destro e sinistro, arresti, passaggi, cambio di mano, tiri da fermo, basket3

### Attività di recupero

Svolta in itinere

Varese, li 8 giugno 2016

il Docente

Elena Senaldi