



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/IT

A.S.2015/16

## PROGRAMMA DIDATTICO DI EDUCAZIONE FISICA

DOCENTE **Patrizio Deniso** CLASSE **3A MRA**

N.° ore teoriche	N.° ore pratiche	N.° ore totali	N.° ore previste
	39	39	52

### Contenuti

- Preatletismo ed atletica leggera:  
andature-salto triplo-salto in alto-corsa agli ostacoli
- Ginnastica a corpo libero ed ai grandi attrezzi  
Capovolte al tappeto-superamento plinto-salti sulla pedana elastica-verticale su tre appoggi
- Esercizi d'opposizione e resistenza
- Elementi di ginnastica artistica
- Esercizi di coordinazione generale e specifica
- Giochi sportivi:  
pallavolo-pallacanestro-rugby-calcetto

### 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 07/06/2016

il Docente

**Patrizio Deniso**