



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. 2016/17

**PROGRAMMA DIDATTICO**  
**DISCIPLINA: Scienze Motorie**

DOCENTE Deniso Patrizio

CLASSE 3A mra

N.° ore teoriche	N.° ore pratiche	N.° ore totali	N.° ore previste
0	36	36	40

**Contenuti**

Preatletismo ed atletica leggera. Le andature.  
Ginnastica a corpo libero ed ai grandi attrezzi.  
Esercizi individuali ed a coppie di rafforzamento generale  
Esercizi d'opposizione e resistenza. (Lavori isometrici di rafforzamento generale)  
Esercizi di coordinazione generale e specifica  
Elementi di ginnastica artistica.  
Giochi sportivi e discipline individuali

**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.

Varese, 16/06/2017

il Docente  
Patrizio Deniso