



Istituto Statale Istruzione Superiore  
"Isaac Newton" - VARESE



A.S. 2016/17

**PROGRAMMA DIDATTICO**  
**DISCIPLINA: Scienze motorie**

DOCENTE Elena Senaldi

CLASSE 4<sup>A</sup> Agri

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

**Contenuti**

Attività di sollecitazione e sviluppo delle capacità condizionali, in particolare della resistenza e della mobilità articolare, ma anche della velocità, in particolare della velocità di esecuzione e di reazione.

Attività per lo sviluppo della coordinazione generale dinamica, per la capacità progettuale di svolgimento di un gesto complesso, per la memorizzazione di una breve sequenza di movimenti concatenati tra loro e consequenzial Lavoro parallelo a classe aperte: per gli alunni esercizi di acrogym a gruppi di 4: ricerca dell'equilibrio, senso di responsabilità, capacità di adattamento, senso del ritmo; per le alunne a scelta esercizio con le bolas o con il nastro: acquisizione della tecnica di movimento con questi piccoli attrezzi, senso del ritmo. Assemblamento di acrogym, bolas e nastro con la musica scelta dai ragazzi.

Attività per la ricerca della precisione nell'esecuzione di un gesto tecnico, per affinare agilità e destrezza, mira, tempismo e conoscenza spazio-temporale: attività ludico sportiva agonistica attraverso giochi di squadra (palla prigioniera, pallavolo). Conoscenza delle regole di gioco dei giochi sportivi trattati.

**Attività di recupero**

L'attività di recupero è stata svolta in itinere, di volta in volta che si presentavano attività problematiche per qualche alunno

Varese, 8 giugno 2017

il Docente  
Elena Senaldi