



Istituto Statale Istruzione Superiore
"Isaac Newton" - VARESE



A.S. 2016/17

PROGRAMMA DIDATTICO
DISCIPLINA: Scienze motorie e sportive

DOCENTE Nicora Loredana

CLASSE 4A Moda

N.° ore teoriche	N.° ore pratiche	N.° ore totali	N.° ore previste
	50		

Contenuti
Sviluppo capacità condizionali
-Resistenza: test endurance, attività di resistenza, percorsi misti -Forza: irrobustimento generale con carico naturale, attività a coppie, utilizzo di grandi attrezzi -Velocità: es. di rapidità e reattività -Flessibilità: stretching globale attivo in lezione frontale
Sviluppo capacità coordinative
-Coordinazione dinamica generale: apprendimento di abilità relative alla gestione del proprio corpo in situazioni inusuali su grandi attrezzi, a corpo libero. -Equilibrio: statico e dinamico in tutte le sue forme -Agilità e Destrezza: circuiti e percorsi misti finalizzati alla precisione del gesto nel superamento di ostacoli. - Apprendimento di semplici abilità proprie della giocoleria: esercizi con 2 e 3 palline, con le bolas, con i cerchi
Tecniche sportive
-Ginnastica ritmica: il nastro - Pallavolo -Atletica leggera: salto in alto -Acrogym -Tchoukball

Attività di recupero
Attività di recupero in itinere

Varese, 15/06/2017

il Docente
Loredana Nicora