



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. 2017/2018

PROGRAMMA DIDATTICO
DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE GIOVANNI GANDINI

CLASSE 2ABIO

N.º ore teoriche	N.º ore pratiche	N.º ore totali	N.º ore previste
15	47	62	64

Contenuti
<p>Parte pratica</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Preatletismo ed atletica leggera. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Andature, corsa, scatti, tecnica di salto, presalto ○ Esercizi di tenuta, corpo proteso avanti e dietro, decubito laterale. ○ Esercizi posturali e respiratori ○ Esercizi d'opposizione, trofismo (a corpo libero e in acqua) e resistenza ○ Esercizi di coordinazione generale, oculo manuale e specifica ○ Giochi sportivi: <ul style="list-style-type: none"> ▪ pallavolo, pallacanestro e tchuokball ○ Acquaticità, esercizi in acqua di galleggiamento, trofismo e resistenza ○ Tecnica della respirazione nei tre stili e la gestione dell'apnea in acqua ○ Tecnica del nuoto a crawl, a dorso e a rana. <p>Parte teorica</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Regole di comportamento e la prevenzione degli infortuni ● Regole di comportamento in piscina e in acqua ● Lo stile libero, il nuoto a rana e a dorso, tecnica e didattica. ● Malattie sessualmente trasmissibili

Attività di recupero
<p>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.</p>

Varese, 08/06/2018

il Docente
Giovanni Gandini