



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 Senaldi Elena

CLASSE 1<sup>°</sup>A opa

N.° ore teoriche	N.° ore pratiche	N.° ore totali	N.° ore previste
	57	57	57

**Contenuti**

Attività di sollecitazione e sviluppo delle capacità condizionali, in particolare della resistenza e della mobilità articolare, della velocità.  
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 consequenziali. Attività per la ricerca della precisione nell'esecuzione di un gesto tecnico, per affinare agilità e destrezza. Conoscenza della pallavolo: gesti fondamentali individuali e partita, tchoukball, gesti fondamentali individuali, partite).  
Parte teorica: pallavolo ed educazione alimentare

**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 2018

il Docente  
Elena Senaldi