



A.S. 2020/2021

**PROGRAMMA DIDATTICO**  
**DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**CLASSE 1<sup>^</sup>CMecBio**

**DOCENTE : Prof. BASAGLIA ROBERTO**

n. ore teoriche	n. ore pratiche	n. ore totali	n. ore previste
<b>20</b>	<b>36</b>	<b>56</b>	<b>60</b>

**PROGRAMMA SVOLTO**

La maggior parte delle attività sono state svolte in D.A.D. Le proposte di scienze motorie sono state modificate/adattate per permettere ai ragazzi di fare comunque attività fisica nonostante l'emergenza "Covid".

Recupero di materiale per la costruzione di un attrezzo personale "ELASTICI" per svolgere attività ludico/sportive anche in spazi ristretti. Assemblaggio e indicazioni per l'uso dell'attrezzo con l'aiuto del docente.

Attività con "elastici" : uso della funicella (componente degli "elastici") per riscaldamento e attività di "resistenza", successivo ascolto del battito cardiaco e relazione fra b.c. e respirazione.

Attività di movimento/resistenza a cura della classe con l'ausilio di una "APP" per il controllo del percorso, dei tempi, delle distanze fatte in autonomia dai singoli allievi (le attività sono state decise dai ragazzi, l'insegnante ha suggerito l' "APP" per la consapevolezza di quanto fatto.)

Attività di resistenza con l'ausilio degli "elastici"

Lezioni teoriche con la richiesta di produrre dei video dell'attività svolta

Teoria: sistema scheletrico e sistema muscolare. Ricerca e schede riguardo attività in ambiente naturale : "Guardie e Ladri" e "Orienteering"

Attività in ambiente naturale: " Guardie e ladri" e Orienteering"

**ATTIVITA' DI RECUPERO**

Sono state effettuate attività di recupero sistematico dei contenuti proposti attraverso ripetizioni della tecnica di esecuzione, esercizi graduati, test individualizzati.

Varese, li 01/06/2021

Il DOCENTE Roberto Basaglia

Via Zucchi, 3/5 - 21100 VARESE

Tel. +39 0332 312065 +39 0332 311596 Fax +39 0332 313119

Codice Fiscale 80010300129

Internet: [www.isisvarese.edu.it](http://www.isisvarese.edu.it) - E-mail: [isisvarese@isisvarese.it](mailto:isisvarese@isisvarese.it) – PEC: [vais01700v@pec.istruzione.it](mailto:vais01700v@pec.istruzione.it)



**MINISTERO dell'ISTRUZIONE**  
**Istituto Statale Istruzione Superiore "Isaac Newton" VARESE**



**FONDI  
STRUTTURALI  
EUROPEI**

**pon**  
**2014-2020**



PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)



Firma autografa sostituita a mezzo  
stampa ai sensi e per gli effetti  
dell'art. 3, c. 2, D. Lgs. n. 39/1993

**Via Zucchi, 3/5 - 21100 VARESE**  
Tel. +39 0332 312065 +39 0332 311596 Fax +39 0332 313119  
Codice Fiscale 80010300129

Internet: [www.isisvarese.edu.it](http://www.isisvarese.edu.it) - E-mail: [isisvarese@isisvarese.it](mailto:isisvarese@isisvarese.it) – PEC: [vais01700v@pec.istruzione.it](mailto:vais01700v@pec.istruzione.it)