



A.S. 2020/2021

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

**CLASSE 3ABIO**

**DOCENTE GANDINI GIOVANNI**

| n. ore teoriche | n. ore pratiche | n. ore totali | n. ore previste |
|-----------------|-----------------|---------------|-----------------|
| 49              | 15              | 67            | 64              |

**PROGRAMMA SVOLTO**

Parte pratica

- Preatletismo ed esercizi di ricondizionamento fisico, andature, corse
- Esercizi di coordinazione e destrezza sul posto
- Esercizi di mobilità articolare e stretching

Parte teorica (Educazione civica)

- Le nuove tecnologie
- La fabbrica degli animali
- Iperconnessi

Parte teorica (Scienze motorie e sportive)

- Regole di comportamento in palestra
- Rispetto delle regole per l'accesso in piscina
- Le scienze motorie e gli stili di vita, il benessere
- L'igiene e le malattie
- Concetto di contagio e malattie contagiose
- Il codice europeo contro il cancro
- La cultura della salute
- Alimentazione, ambiente e malattie
- Il Sistema muscolare
- I disturbi alimentare
- Il rachide e l'ergonomia

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)



### **ATTIVITA' DI RECUPERO**

Nell'arco dell'intero anno scolastico, si sono effettuate attività di recupero sistematico dei contenuti proposti attraverso: ripetizioni della tecnica d'esecuzione, esercizi graduati, test individualizzati, tecniche d'apprendimento cooperativo. Ripetizione continua dei contenuti teorici più importanti.

Varese, li 10 giugno 2021

**II DOCENTE GANDINI GIOVANNI**

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)**