



A.S. 2020/2021

PROGRAMMA DIDATTICO
DISCIPLINA: Scienze motorie e sportive

CLASSE 4B BIO

DOCENTE Nicora Loredana

n. ore teoriche	n. ore pratiche	n. ore totali	n. ore previste
17 (in DAD)	36	53	Clicca e scrivi

PROGRAMMA SVOLTO

Tutte le attività sono state realizzate nell'assoluto rispetto del regolamento di Istituto per l'emergenza Covid-19.

Sviluppo delle capacità condizionali:

Resistenza: balzi, saltelli, esercizi di pre-atletismo, esercizi con la funicella.

Forza: irrobustimento generale con esercizi a carico naturale.

Velocità: es. di rapidità e reattività.

Flessibilità: stretching globale attivo.

Sviluppo delle capacità coordinative:

Coordinazione dinamica generale: apprendimento di abilità relative alla gestione del proprio corpo in situazioni inusuali a corpo libero e con piccoli attrezzi, esercizio con la funicella.

Equilibrio: esercizi statici e dinamici.

Tecniche sportive:

Ginnastica artistica. Verticale, ruota, esercizio collettivo a corpo libero.

Ginnastica ritmica: tecnica individuale del nastro, esercizio collettivo con il nastro.

Pallavolo: fondamentali individuali e di squadra.

Teoria delle attività motorie:

(durante il periodo in DAD)

I paramorfismi e i dismorfismi della colonna vertebrale.

Effetti dell'allenamento sull'apparato muscolare, sull'apparato respiratorio e quello osteo-articolare.

Educazione civica:

Prevenzione degli infortuni nei luoghi di lavoro: norme di sicurezza in palestra.

Sport e inclusione: visione del film "Il sapore della vittoria", discussione in classe.

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 - E-mail: isisvarese@isisvarese.it - PEC: 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

Attività di recupero in itinere

Varese, li 5 giugno 2021

Il DOCENTE Nicora Loredana

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 - E-mail: isisvarese@isisvarese.it – PEC: vais01700v@pec.istruzione.it