



A.S. 2020/2021

**PROGRAMMA DIDATTICO**  
**DISCIPLINA: Scienze motorie e sportive**

**CLASSE 1A ELE/MODA**

**DOCENTE Nicora Loredana**

<b>n. ore teoriche</b>	<b>n. ore pratiche</b>	<b>n. ore totali</b>	<b>n. ore previste</b>
<b>28 (in DAD)</b>	<b>30</b>	<b>58</b>	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 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.

Equilibrio: esercizi statici e dinamici.

Agilità e destrezza: esercizi con le palline.

Tecniche sportive:

Giocoleria: tecnica delle tre palline.

Pallatamburello: fondamentali individuali e di squadra.

Teoria delle attività motorie:

(durante il periodo in DAD)

Tecnica della giocoleria.

I traumatismi.

Effetti dell'allenamento sul corpo umano (apparato muscolare, apparato respiratorio, apparato osteo-articolare).

Educazione civica:

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

**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)



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

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