



A.S. 2020/2021

**PROGRAMMA DIDATTICO**  
**DISCIPLINA: Scienze Motorie e Sportive**

**CLASSE 2A MAS**

**DOCENTE Patrizio Deniso**

n. ore teoriche	n. ore pratiche	n. ore totali	n. ore previste
<b>21</b>	<b>35</b>	<b>56</b>	<b>62</b>

**PROGRAMMA SVOLTO**

Preatletismo ed Atletica Leggera.

-Le andature.

Ginnastica a corpo libero.

-Es.Calistenici e di mobilità articolare.

Esercizi individuali di rafforzamento generale.

Esercizi d'opposizione e resistenza(lavori isometrici di rafforzamento generale)

Lavori di rafforzamento generale con metodo intervallato.

-interval-training ed in circuito-circuit-training

Esercizi di coordinazione generale e specifica.

-Discipline sportive

L'Atletica Leggera:salto triplo-corsa agli ostacoli.

Teoria:

-Le Olimpiadi

-La Nomenclatura del Corpo Umano

-Teoria dell'Allenamento

-Il Sistema Muscolare

-Le contrazioni Muscolari

-I muscoli ed esercizi

-L'Atletica Leggera:composizione e strutturazione campo d'Atletica e sue discipline Olimpiche

Ed.Civica

-Regole comportamentali e e rispetto delle regole

La discriminazione razziale

**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)



-Uguaglianza sociale-economica  
-Il Rugby come espressione dei valori fondamentali della nostra  
costituzione: uguaglianza, non  
discriminazione, solidarietà, democraticità, lavoro, impegno.

**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, tests  
individualizzati, tecniche d'apprendimento cooperativo, verifiche e ripetizione  
degli argomenti trattati.

Varese, li 8 giugno 2021

Il DOCENTE Patrizio Deniso

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)**