



A.S. 2020/2021

PROGRAMMA DIDATTICO
DISCIPLINA: Scienze Motorie e Sportive

CLASSE 3A MRA

DOCENTE Patrizio Deniso

n. ore teoriche	n. ore pratiche	n. ore totali	n. ore previste
29	29	58	64

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

Lavori di rafforzamento muscolare con il metodo delle serie e ripetute in sala muscolazione(utilizzo del castello-manubri-bilanceri-panca piana ed inclinata)

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

Gli Sport di Squadra.

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)



-Regole e fondamentali:pallavolo-pallacanestro

Ed.Civica

-Regole comportamentali e e rispetto delle regole

La discriminazione razziale

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