



MINISTERO dell'ISTRUZIONE  
*Istituto Statale di Istruzione Superiore*  
**ISAAC NEWTON**  
VARESE



**PROGRAMMA DIDATTICO**  
**SVOLTO A.S. 2021/2022**

**DISCIPLINA** SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

**CLASSE** 1 C MAS

**DOCENTE** ANNA MARIA RICUCCI

**Numero ORE**

SVOLTE TEORICHE	SVOLTE PRATICHE	TOTALI	PREVISTE TEORICHE	PREVISTE PRATICHE
3	61	64		66

**CONTENUTI**

Le capacita' condizionali: forza, velocita' e resistenza.

Esercizi a carico naturale e a corpo libero per migliorarle e consolidarle.

Le capacita' coordinative generali e speciali tramite i giochi di squadra ed esercizi a corpo libero o con gli attrezzi.

Giochi sportivi: pallavolo, basket, dodgeball e calcio .

Studio dei fondamentali e nozioni di arbitraggio.

Mobilita' della colonna vertebrale con esercizi alla spalliera e con la bacchetta.

Isometria e core stability.

Ed. civica: il fair play

**ATTIVITA' DI RECUPERO PROPOSTE**

Varese, li 17/06/2022

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 di Istruzione Superiore*  
**ISAAC NEWTON**  
VARESE



Il Docente ANNA MARIA RICUCCI

Firma autografa sostituita a mezzo  
stampa ai sensi e per gli effetti

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 di Istruzione Superiore*  
**ISAAC NEWTON**  
VARESE



dell'art. 3, comma 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)**