



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



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

**DISCIPLINA** Scienze Motorie e Sportive

**CLASSE** 2A MAS

**DOCENTE** Patrizio Deniso

**Numero ORE**

<b>SVOLTE TEORICHE</b>	<b>SVOLTE PRATICHE</b>	<b>TOTALI</b>	<b>PREVISTE TEORICHE</b>	<b>PREVISTE PRATICHE</b>
2	57	66	2	64

**CONTENUTI**

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.

Pallavolo:i fundamentail

Pallacanestro:i fondamentali

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



Ed.Civica

- Regole comportamentali e e rispetto delle regole
- La Motivazione.Il rispetto al lavoro e nei confronti dei compagni.
- Solidarietà ed ambizione nel rispetto delle regole.

**ATTIVITA' DI RECUPERO PROPOSTE**

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 10/06/2022

Il Docente Patrizio Deniso

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