



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



PROGRAMMA DIDATTICO
SVOLTO A.S. 2021/2022

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 2 A MECC.

DOCENTE PILORI FABIO

Numero ORE

SVOLTE TEORICHE	SVOLTE PRATICHE	TOTALI	PREVISTE TEORICHE	PREVISTE PRATICHE
2	49	51	0	66

CONTENUTI

- Esercizi a corpo libero per lo sviluppo della coordinazione, della flessibilità e del potenziamento muscolare
- Metodi di riscaldamento e prevenzione degli infortuni sportivi
- Fondamentali giochi sportivi: pallavolo, basket e badminton
- Percorsi individuali di velocità e coordinazione
- esercizi di potenziamento muscolare agli attrezzi
- giochi presportivi e propedeutici
- esercizi di corsa con ostacoli
- atletica: esercizi di velocità e di lancio

ATTIVITA' DI RECUPERO PROPOSTE

In itinere

Varese, li 08/06/2022

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



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



Il Docente Fabio Piloni

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