



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 C BIO**

**DOCENTE MASSIMO ROMANO'**

**Numero ORE**

<b>SVOLTE TEORICHE</b>	<b>SVOLTE PRATICHE</b>	<b>TOTALI</b>	<b>PREVISTE TEORICHE</b>	<b>PREVISTE PRATICHE</b>
3	41	44		

**CONTENUTI**



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



VARESE

MODULO 1: consolidamento delle qualità motorie condizionali e coordinative.

- percorsi, andature, staffette, esercizi a corpo libero, con piccoli attrezzi, utili al transfert nella tecnica sportiva; esercizi a carico naturale, con piccoli e grandi attrezzi e per stretching, la mobilità articolare e il trofismo.
- Attività utili a stimolare i meccanismi aerobico, anaerobico lattacido e alattacido
- giochi di squadra e individuali
- atletica leggera
- eventuali attività di coordinazione dettate da ritmo e tempo.

Tempi di realizzazione: queste unità di apprendimento, avendo una valenza universale, rientrano in tutte le attività motorie pertanto verranno perseguite durante l'intero anno scolastico

MODULO 2: pratica delle attività sportive.

- giochi sportivi di squadra: pallavolo, pallacanestro, calcetto

Tempi di realizzazione: secondo quadrimestre e parte del primo

MODULO 3: principi fondamentali sulla tutela della salute e la prevenzione degli infortuni.

- corpo umano, metodologia dell'allenamento
- regolamenti dei giochi sportivi e delle discipline individuali

Tempi di realizzazione: queste unità di apprendimento, avendo una valenza universale, rientrano in tutte le attività motorie pertanto verranno perseguite durante l'intero anno scolastico.

PER QUANTO RIGUARDA EDUCAZIONE CIVICA IL TEMA DA ME TRATTATO E': Lo sport come strumento di contrasto alla povertà educativa e alla criminalità. Visione del film Coach Carter con relativa discussione sui temi trattati.

**ATTIVITA' DI RECUPERO PROPOSTE**

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

Varese, li 25-06-2022

Il Docente

MASSIMO ROMANO'

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)