



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



PROGRAMMA DIDATTICO
SVOLTO A.S. 2021/2022

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 3° A MODA

DOCENTE BEATRICE BARATELLI

Numero ORE

SVOLTE TEORICHE	SVOLTE PRATICHE	TOTALI	PREVISTE TEORICHE	PREVISTE PRATICHE
2	47	49		

CONTENUTI

MODULO 1 Consolidamento delle qualità motorie condizionale e coordinative Esercizi a corpo libero con grandi e piccoli attrezzi Esercizi a carico naturale Esercizi per la mobilità articolare Attività utili a stimolare i meccanismi aerobico, anaerobico lattacido e alattacido Tempi di realizzazione: queste unità di apprendimento avendo una valenza universale, rientrano in tutte le attività motorie, pertanto verranno eseguite per tutto l'anno scolastico.

MODULO 2 Pratica delle attività sportive:

UNITA'1 Giochi sportivi di squadra: pallavolo/ badmington

UNITA'2 Attività sportive individuali: giocoleria e ginnastica ritmica con il cerchio; tempi di realizzazione: primo e secondo quadrimestre.

MODULO 3 Teoria delle attività motorie, principi fondamentali sulla tutela della salute e la prevenzione degli infortuni UNITA'1 Prevenzione degli infortuni in palestra; nozioni di primo soccorso

UNITA'2 Assi e piani; il Core e la Core Stability.

UNITA' 3 Regolamenti dei giochi sportivi; le Paralimpiadi. Tempi di realizzazione: primo e secondo quadrimestre

ED. CIVICA: funzionalità del proprio corpo.

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



ATTIVITA' DI RECUPERO PROPOSTE

Attività di recupero in itinere.

Varese, li 06/06/2022

Il Docente

Beatrice Baratelli

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