



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 C MAS

DOCENTE ANNA MARIA RICUCCI

Numero ORE

SVOLTE TEORICHE	SVOLTE PRATICHE	TOTALI	PREVISTE TEORICHE	PREVISTE PRATICHE
7	57	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 coppie o da soli.
Giochi sportivi: pallavolo, basket, hockey e calcio, calcio tennis.
Studio dei fondamentali, schemi di gioco e nozioni di arbitraggio.
Mobilita' della colonna vertebrale con esercizi alla spalliera e con la bacchetta.
Isometria e core stability.
Le dipendenze: nomofobia, alcol, droga, fumo.
Ed. civica: La tutela dello sport nello Stato Italiano.

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



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



Il Docente ANNA MARIA RICUCCI

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



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