



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



PROGRAMMA DIDATTICO
SVOLTO A.S. 2021/2022

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 3C MEC PLA

DOCENTE VALENTINA BISOGNO

Numero ORE

SVOLTE TEORICHE	SVOLTE PRATICHE	TOTALI	PREVISTE TEORICHE	PREVISTE PRATICHE
10	38	48	20	46

CONTENUTI

- consolidamento delle qualità motorie coordinative in abbinamento alla tecnica sportiva.
 - percorsi, andature, esercizi a corpo libero, con piccoli attrezzi, utili al transfert nella tecnica sportiva.
 - attività utili a stimolare i meccanismi aerobico, anaerobico lattacido e alattacido da eseguire sul posto.
 - Basket con palleggio; passaggio; arresto; tiro piazzato virata; terzo tempo. Lavoro sulle capacità condizionali.
 - Pallavolo con palleggio; bagher; schiacciata; muro. Lavoro sulle capacità condizionali.
 - Attività sportive individuali
- Educazione Civica:
- Sport e benessere

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
IN ITINERE

Varese, li 24/06/2022

Il Docente VALENTINA BISOGNO

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