



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



**PROGRAMMA DIDATTICO**  
**SVOLTO A.S. 2021/2022**

**DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**CLASSE 4 ABIO**

**DOCENTE GIOVANNI GANDINI**

**Numero ORE**

<b>SVOLTE TEORICHE</b>	<b>SVOLTE PRATICHE</b>	<b>TOTALI</b>	<b>PREVISTE TEORICHE</b>	<b>PREVISTE PRATICHE</b>
10	47	57	2	62

**CONTENUTI**

Parte pratica

- Preatletismo ed esercizi di ricondizionamento fisico, andature, corse, resistenza
- Esercizi di coordinazione, agilità e destrezza, esercizi con la musica
- Esercizi di mobilità articolare e stretching
- Esercizi di potenziamento
- Esercizi di coordinazione oculo-manuale presportiva con palle di diverse dimensione
- Tecnica della pallacanestro
- Tecnica e tattica della pallavolo, le regole e il gioco in pratica

Parte teorica (Educazione civica)

- Alimentazione e sistema immunitario sintesi libro "I magnifici 20, per le tue difese".

Autore Enzo Spisni

- Regole di comportamento in palestra e nell'attività sportiva

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



Parte teorica (Scienze motorie e sportive)

- Alimentazione e sistema immunitario sintesi libro "I magnifici 20, per le tue difese".

Autore Enzo Spisni

- Regole di comportamento in palestra e nell'attività sportiva

### ATTIVITA' DI RECUPERO PROPOSTE

Nell'arco dell'intero anno scolastico, si sono effettuate attività di recupero sistematico dei contenuti proposti attraverso: ripetizioni della tecnica d'esecuzione, esercizi graduati, test individualizzati, tecniche d'apprendimento cooperativo. Ripetizione continua dei contenuti teorici più importanti.

Varese, li 10/06/2022

Il Docente Giovanni Gandini

Firma autografa sostituita a mezzo  
stampa ai sensi e per gli effetti  
dell'art. 3, comma 2, D. Lgs. n. 39/1993