



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 B bio.**

**DOCENTE PILORI FABIO**

**Numero ORE**

<b>SVOLTE TEORICHE</b>	<b>SVOLTE PRATICHE</b>	<b>TOTALI</b>	<b>PREVISTE TEORICHE</b>	<b>PREVISTE PRATICHE</b>
8	40	48	5	61

**CONTENUTI**

- Esercizi a corpo libero per lo sviluppo della coordinazione, la flessibilità e il potenziamento muscolare
- Fondamentali sportivi: pallavolo e basket
- Percorsi individuali di velocità e coordinazione
- esercizi di coordinazione con piccoli attrezzi (funicelle e cerchi)
- giochi presportivi e propedeutici
- Ginnastica artistica: cavallo con maniglie (gruppo maschile), trave di equilibrio (gruppo femminile)
- esercizi ai grandi attrezzi

Ed.Civica

- regolamenti sportivi : giochi olimpici e paralimpici. Storia e nascita delle organizzazioni sportive moderne
- comportamenti antisportivi

**ATTIVITA' DI RECUPERO PROPOSTE**

In itinere

**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 08/06/2022

Il Docente Fabio Piloni

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)