



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<sup>^</sup>BMec**

**DOCENTE Prof. BASAGLIA ROBERTO**

**Numero ORE**

| <b>SVOLTE TEORICHE</b> | <b>SVOLTE PRATICHE</b> | <b>TOTALI</b> | <b>PREVISTE TEORICHE</b> | <b>PREVISTE PRATICHE</b> |
|------------------------|------------------------|---------------|--------------------------|--------------------------|
|                        | 53                     | 53            |                          | 56                       |

**CONTENUTI**

Esercizi di approfondimento e consolidamento delle capacità condizionali in generale e in particolare della resistenza, della forza degli arti inferiori e superiori; esercizi di mobilità articolare e di allungamento muscolare su tutto il corpo; esercizi di velocità di esecuzione, di reazione e di traslocazione; percorsi di velocità di esecuzione. di traslocazione. Le capacità condizionali sono state affrontate soprattutto attraverso i giochi e gli sport di squadra, attività che negli ultimi anni non sono state tenute nella dovuta considerazione grazie anche alla recente pandemia (ma non solo). I giovani hanno la necessità di fare esperienze ludiche insieme agli altri per sviluppare quelle capacità di socialità che, purtroppo, da qualche anno si stanno perdendo. Attività ludico-sportiva: 1) pallavolo (fondamentali, regole), partite (2 contro 2, - 3 contro 3, - 3 contro 1); 2) calcio a 5 partite occasionali; 3) unihock (fondamentali, regole), partite; 4) basket: partite occasionali; 5) Hit-ball (fondamentali e regole) partite; 6) Mad-ball (fondamentali, regole e partite); Tchuck-ball (fondamentali e regole adattate alle classi e allo spazio a disposizione); 6) Palla meta (regole e fondamentali) partite; 7) calcio/volley/tennis; 8) palla base; 9) Tamburello;. Attività in ambiente naturale: guardie e ladri, orienteering.

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



**ATTIVITA' DI RECUPERO PROPOSTE**

Sono state effettuate attività di recupero sistematico dei contenuti proposti attraverso ripetizioni della tecnica di esecuzione, esercizi graduati, test individualizzati.

Varese, li 17/06/2022

Il Docente Roberto Basaglia

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)