



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



PROGRAMMA DIDATTICO
SVOLTO A.S. 2022/2023

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE 1 B manutenzione e assistenza tecnica impianti termici
DOCENTE LUCA MINARDI

Numero ORE

SVOLTE TEORICHE	SVOLTE PRATICHE	TOTALI	PREVISTE TEORICHE	PREVISTE PRATICHE
3	54	57	3	54

CONTENUTI

Valutazione e potenziamento fisiologico delle capacità condizionali: FORZA, VELOCITÀ/RAPIDITÀ e RESISTENZA con somministrazione di test motori

Mobilità articolare:

- accenni di conoscenze teoriche

Affinamento funzioni neuro-muscolari:

- sviluppo e consolidamento capacità coordinative GENERALI e SPECIALI
- esercitazioni singole
- attività ludica

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 e del MERITO
Istituto Statale di Istruzione Superiore
ISAAC NEWTON
VARESE



- percorsi motori e lavori a stazioni
- Giochi educativi e presportivi

Giochi sportivi:

- tchoukball
- pallavolo
- calcio
- basket

ATTIVITA' DI RECUPERO PROPOSTE

in itinere

Varese, li 08/06/2023

Il docente Luca Minardi

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