



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 3 C MAS MT

DOCENTE FLORIO PAOLA

CODOCENTE

Numero ORE

SVOLTE TEORICHE	SVOLTE PRATICHE	TOTALI	PREVISTE TEORICHE	PREVISTE PRATICHE
0	53	53	0	53

CONTENUTI

Potenziamento fisiologico con incremento delle capacità condizionali: RESISTENZA, FORZA e VELOCITA'

- conoscenze teoriche
- metodi di allenamento
- percorsi motori e lavori a stazione
- test motori

Consolidamento e sviluppo della mobilità articolare

- conoscenze teoriche
- stretching
- mobilità attiva e passiva

Affinamento funzioni neuro-muscolari:

- sviluppo e consolidamento capacità coordinative GENERALI e SPECIALI
- esercitazioni singole
- attività ludica
- percorsi motorio, lavori a stazioni

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



- Giochi educativi e presportivi

Giochi sportivi : PALLAVOLO (nozioni teoriche)

- fondamentali individuali
- costruzione del gioco
- fondamentali di squadra
- strategie e tattiche di gioco

Giochi sportivi : PALLACANESTRO (nozioni teoriche)

- fondamentali individuali
- costruzione del gioco
- fondamentali di squadra
- strategie e tattiche di gioco

Giochi sportivi : CALCIO (nozioni teoriche)

- fondamentali individuali
- costruzione del gioco
- fondamentali di squadra
- strategie e tattiche di gioco

ATTIVITA' DI RECUPERO PROPOSTE
RECUPERO IN ITINERE

Varese, li 06/06/2022

Il codocente

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



Il docente PAOLA FLORIO

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