



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 3Cpla

DOCENTE Fabio Piloni

CODOCENTE /

Numero ORE

SVOLTE TEORICHE	SVOLTE PRATICHE	TOTALI	PREVISTE TEORICHE	PREVISTE PRATICHE
5	49	54	4	62

CONTENUTI

- Esercizi a corpo libero per lo sviluppo della coordinazione, la flessibilità e il potenziamento muscolare
- metodi di avviamento all'attività motoria: il riscaldamento
- Fondamentali dei giochi sportivi: pallavolo, basket
- Ginnastica artistica: cavallo con maniglie
- Percorsi strutturati individuali per lo sviluppo della velocità e della coordinazione
- Giochi presportivi e propedeutici alle discipline sportive trattate
- Elementi di pesistica e criteri di utilizzo dei sovraccarichi
- Norme di comportamento in palestra e criteri di utilizzo delle attrezzature

EDUCAZIONE CIVICA

- ordinamenti sportivi nazionali e internazionali
- regolamento ginnastica art.

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



ATTIVITA' DI RECUPERO PROPOSTE

In itinere

Varese, li 08/06/2023

Il codocente

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 - E-mail: isisvarese@isisvarese.it – PEC: vais01700v@pec.istruzione.it