



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** 4 B manutenzione e assistenza tecnica impianti termici  
**DOCENTE** LUCA MINARDI

**Numero ORE**

SVOLTE TEORICHE	SVOLTE PRATICHE	TOTALI	PREVISTE TEORICHE	PREVISTE PRATICHE
3	52	55	3	52

**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](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 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](http://www.isisvarese.edu.it) - E-mail: [isisvarese@isisvarese.it](mailto:isisvarese@isisvarese.it) – PEC: [vais01700v@pec.istruzione.it](mailto:vais01700v@pec.istruzione.it)