



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 4D MT

DOCENTE Patrizio Deniso

CODOCENTE

Numero ORE

SVOLTE TEORICHE	SVOLTE PRATICHE	TOTALI	PREVISTE TEORICHE	PREVISTE PRATICHE
7	56	63	4	58

CONTENUTI

Preatletismo ed Atletica Leggera.

-Le andature.

-Ginnastica a corpo libero.

-Es. Calistenici e di mobilità articolare. Esercizi individuali di rafforzamento generale. Esercizi d'opposizione e resistenza (lavori isometrici di rafforzamento generale) Lavori di rafforzamento generale con metodo intervallato.

-Interval-training ed in circuito-circuit-training ,

Esercizi di coordinazione generale e specifica.

Lavoro di rafforzamento muscolare in sala pesi con il metodo delle serie e ripetute. Utilizzo delle apparecchiature, bilancieri, pesi e manubri, assistenza e sicurezza.

-Discipline sportive

L'Atletica Leggera: salto triplo-corsa agli ostacoli.

Pallavolo: i fondamentali

Pallacanestro: i fondamentali

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



Calcetto: regole e fondamentali
Rugby: i fondamentali
Tchoukball: regole e fondamentali

Ed. Civica.

-Regole comportamentali e rispetto delle regole in ambito sportivo/sociale. -La Motivazione. Il rispetto al lavoro e nei confronti dei compagni. La discriminazione razziale. Lo sport come strumento di rivalsa ed inclusione sociale.

ATTIVITA' DI RECUPERO PROPOSTE

Nell'arco dell'intero anno scolastico si sono effettuate attività di recupero sistematico dei contenuti proposti attraverso: ripetizioni della tecnica d'esecuzione, esercizi graduati, tests individualizzati, tecniche d'apprendimento cooperativo, verifiche e ripetizione degli argomenti trattati.

Varese, li 12/06/2023

Il codocente

Il docente Patrizio Deniso

Firma autografa sostituita a mezzo
stampa ai sensi e per gli effetti
dell'art. 3, comma 2, D. Lgs. n.
39/1993