

  <p>CERTIFICAZIONE AGENZIA FORMATIVA n. 34423/A/0001/UK/It</p>	 <p><b>ISTITUTO STATALE D'ISTRUZIONE SUPERIORE "R. DEL ROSSO - G. DA VERRAZZANO"</b> Via Panoramica, 81 - 58019 - Porto S. Stefano (GR) Telefono +39 0564 812490/0564 810045 Fax +39 0564 814175 C.F. 82002910535 (GRIS00900X)</p>	  <p>CERTIFICATO N. 50 100 14484 Rev.005</p>
---	---	--

## PROGRAMMA SVOLTO

**DISCIPLINA:** **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**A.S. 2023-24**

**CLASSE I B ITTL**

**PRIMO PERIODO**

**Settembre-Gennaio n. ore svolte 32**

### **Parte formativa ed applicativa**

**n. ore 26**

- Schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare
- Esercizi di mobilità articolare
- Esercizi di coordinazione generale
- La fase di Riscaldamento generale (sequenze di esercizi da utilizzare in questa fase.  
Es. pre-atletici, Es. di allungamento muscolare usando diverse metodologie tra le quali  
Lo Stretching'
- Gestione autonoma della fase di Riscaldamento generale
- Attività sportiva:  
fondamentali tecnici e giochi propedeutici degli Sport:  
Calcio, Pallacanestro, Badminton, Pallavolo, Tennis-tavolo
- Dodge-ball, Hit-ball

### **Parte teorica**

**n. ore 6**

- Tecnica base della disciplina: posizioni e movimenti fondamentali;
- Terminologia specifica della disciplina
- Le parti del corpo
- La mobilità articolare e lo stretching
- Il Riscaldamento generale: obiettivi, modificazioni fisiologiche, tipi di riscaldamento
- Le Capacità motorie condizionali e Coordinative
- La Resistenza generale
- Educazione alla Sicurezza: osservazione dell'ambiente di lavoro (classe-palestra), Rischi, Pericoli
- Prevenzione attiva e passiva
- Regole generali di comportamento durante le lezioni di S.Motorie

  <p>CERTIFICAZIONE AGENZIA FORMATIVA n. 34423/A/0001/UK/It</p>	 <p><b>ISTITUTO STATALE D'ISTRUZIONE SUPERIORE "R. DEL ROSSO - G. DA VERRAZZANO"</b> Via Panoramica, 81 - 58019 - Porto S. Stefano (GR) Telefono +39 0564 812490/0564 810045 Fax +39 0564 814175 C.F. 82002910535 (GRIS00900X)</p>	<p>Sistema Gestione Qualità per la Formazione Marittima ...</p>  <p>CERTIFICATO N. 50 100 14484 Rev.005</p>
---	---	--

### Valutazioni :

- osservazione sistematica degli studenti durante lo svolgimento delle varie attività ginnico-Sportive
- colloqui sugli argomenti teorici e pratici trattati
- partecipazione, impegno, rispetto delle regole indicate

## SECONDO PERIODO

Gennaio-Giugno n. ore svolte 32

### Parte formativa ed applicativa

n. ore 25

- Attività ed esercizi a corpo libero di coordinazione e mobilitazione generale
- Esercizi e metodologie di lavoro, in particolare, per la mobilitazione della colonna vertebrale
- Attività di Riscaldamento generale
- Fondamentali tecnici e giochi propedeutici della pallacanestro, del calcio, della pallavolo del tennis-tavolo

### Parte teorica

i

n. ore 3

Approfondimento degli argomenti teorici trattati nel Primo quadrimestre

### Valutazioni

- Valutazioni orali relative agli argomenti trattati
- Considerazione di impegno, partecipazione, frequenza, interesse dimostrato
- Osservazione sistematica degli studenti durante lo svolgimento delle attività ginnico-sportive

### Educazione Civica

n. ore 4

Agenda 2030. Salute e benessere.  
Educazione e sicurezza alimentare

   <p>CERTIFICAZIONE AGENZIA FORMATIVA n. 34423/A/0001/UK/It</p>	 <p><b>ISTITUTO STATALE D'ISTRUZIONE SUPERIORE "R. DEL ROSSO - G. DA VERRAZZANO"</b> Via Panoramica, 81 - 58019 - Porto S. Stefano (GR) Telefono +39 0564 812490/0564 810045 Fax +39 0564 814175 C.F. 82002910535 (GRIS00900X)</p>	  <p>CERTIFICATO N. 50 100 14484 Rev.005</p>
---	---	--

- La Piramide alimentare
- La dieta mediterranea e la relativa moderna Piramide alimentare

Porto S. Stefano, 15 giugno 2024

Docente

Prof.ssa Maria Boninsegni