

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

PROGRAMMA SVOLTO

DISCIPLINA: **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

A.S. 2023-24

CLASSE 3 CMN

PRIMO PERIODO

Settembre-Gennaio n. ore svolte 31

Parte formativa ed applicativa

n. ore 27

- 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

Parte teorica

n. ore 4

- 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: Resistenza, Velocità, Forza, Flessibilità
- Educazione alla Sicurezza: osservazione dell'ambiente di lavoro (classe-palestra), Rischi, Pericoli
- Prevenzione attiva e passiva
- Regole generali di comportamento e sicurezza durante le lezioni di S.Motorie

Valutazioni :

Osservazione sistematica e costante degli studenti durante le varie esercitazioni

   <p>CERTIFICAZIONE AGENZIA FORMATIVA n. 34423/A/0001/UK/It</p>	 <p>ISTITUTO STATALE D'ISTRUZIONE SUPERIORE "R. DEL ROSSO - G. DA VERRAZZANO" 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>
---	---	--

Colloqui sugli argomenti teorici e pratici trattati

Partecipazione, impegno, comportamento e rispetto delle regole indicate

SECONDO PERIODO

Gennaio-Giugno n. ore svolte 33

Parte formativa ed applicativa

n. ore 23

- 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; sequenze di esercizi da utilizzare in questa fase di lavoro (esercizi pre-atletici ed esercizi di allungamento muscolare eseguiti con varie metodologie tra le quali quella dello 'Stretching')
- Fondamentali tecnici della pallacanestro, del calcio, della pallavolo e relativi giochi propedeutici
- tennis-tavolo, badminton

Parte teorica

n. ore 6

Approfondimenti degli argomenti teorici trattati nel primo Quadrimestre

Apparato locomotore. Studio della muscolatura addominale, dorsale, degli arti inferiori e superiori

Valutazioni

- Considerazione di impegno, partecipazione, frequenza, interesse dimostrato
- Osservazione sistematica degli studenti durante lo svolgimento delle attività ginnico-sportive

Educazione Civica

Agenda 2030

Sicurezza e salute

n. ore 4

- La Piramide alimentare
- La dieta mediterranea e la sua piramide alimentare
- Le diete sostenibili

   <p>CERTIFICAZIONE AGENZIA FORMATIVA n. 34423/A/0001/UK/It</p>	 <p>ISTITUTO STATALE D'ISTRUZIONE SUPERIORE "R. DEL ROSSO - G. DA VERRAZZANO" 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 Fao
- La sicurezza alimentare

Porto S. Stefano, 15 giugno 2024

Docente

Prof.ssa Maria Boninsegni