

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

## PROGRAMMA SVOLTO

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

**A.S. 2023-24**

**CLASSE 3 CAIM**

**PRIMO PERIODO**

**Settembre-Gennaio n. ore svolte 34**

**Parte formativa ed applicativa**

**n. ore 29**

- 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 5**

- 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><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>
---	---	--

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
- La Fao

   <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 sicurezza alimentare

Porto S. Stefano, 15 giugno 2024

Docente

Prof.ssa Maria Boninsegni