



MAZZINIDAVINCI

Istituto Secondario Superiore Statale Savona
servizi commerciali – servizi sociosanitari – manutenzione ed assistenza tecnica

Sede, segreteria, presidenza: via Aonzo, 2 - tel. 019824450 - fax 019825966

Succursale: via alla Rocca, 35 - tel. 019820584 - fax 019820584

Succursale: via Oxilia, 26 - tel. 019804749 - fax 0198428454

E-mail: svis00600t@istruzione.it - segreteria@pec.mazzinidavinci.it - segreteria@mazzinidavinci.it

Web: mazzinidavinci.it - C.F. 80008010094

MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE/ EDUCAZIONE FISICA

PROGRAMMAZIONE FINALE

ANNO SCOLASTICO: 2015-2016

INSEGNANTE: Marchionni Rossana

CLASSE: 1 A

SETTORE: IPSIA

INDIRIZZO: elettrici

PROGRAMMA FINALE

Titolo: ATTIVITA' PRATICHE

CONTENUTI (analisi e descrizione degli argomenti da sviluppare):

Attività ed esercizi a corpo libero, a carico naturale o con eventuali sovraccarichi;
Attività ed esercizi di resistenza, di velocità, di forza, di allungamento, di rilassamento, di equilibrio;
Attività con piccoli e grandi attrezzi;
Attività di avviamento o di perfezionamento di alcuni giochi sportivi individuali e di squadra, compresi i giochi tradizionali, anche utilizzando strutture attrezzate presenti sul territorio;
Attività da svolgersi in circuito o secondo un percorso a tappe di graduale difficoltà.

Titolo: ARGOMENTI TEORICI

CONTENUTI (analisi e descrizione degli argomenti da sviluppare):

Anatomia e fisiologia dell'apparato locomotore (ossa, articolazioni, muscoli), introduzione agli apparati respiratorio e cardiocircolatorio, nozioni di prevenzione e primo soccorso, nozioni di prevenzione dalle "dipendenze", conoscenza delle regole di alcuni sport .

Savona, 31 MAGGIO 2016

Il docente

PROF.SSA Marchionni_Rossana