



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

PROGRAMMA SVOLTO

ANNO SCOLASTICO: 2015/2016

MATERIA: SCIENZE MOTORIE SPORTIVE

INSEGNANTE: DELUCIS RAFFAELLA

CLASSE:3DSOP

NUMERO ORE DI LEZIONE SVOLTE: 59

SUL NUMERO CONVENZIONALE DI ORE PREVISTE: ___ (33 settimane x _ h settimanali)

(da far firmare per presa visione ai rappresentanti degli allievi)

L'obiettivo, riguardante il miglioramento delle capacità condizionali, si è ottenuto nella maggioranza degli alunni con le seguenti attività motorie:

- Esercizi di allungamento muscolare e mobilità articolare
- Esercizi di elasticità muscolare
- Esercizi di potenziamento riferiti alle principali catene muscolari quali:

- a) Addominali e dorsali
- b) Muscolatura arti inferiori
- c) Muscolatura arti superiori

- Esercizi atti al miglioramento della funzione respiratoria e circolatoria
- Esercizi idonei all'incremento delle capacità aerobiche
- Esecuzione di esercizi svolti con l'intervento e l'aiuto di piccoli e grandi attrezzi (di cui si dispone)
- Esecuzioni di esercizi di pre-atletismo generale

L'obiettivo del consolidamento del carattere dello sviluppo della socialità e del senso civico è stato raggiunto tramite l'esecuzione di esercizi idonei a corpo libero e agli attrezzi e all'organizzazione di giochi di squadra e sportivi dedicando ampio spazio alla pratica di attività sportive quali la pallavolo e pallacanestro.

Di tutte questa specialità sono stati dati cenni sulle tecniche dei fondamentali individuali e di squadra

- Rielaborazione degli motori di base attraverso l'uso appropriato di piccoli e grandi attrezzi e con un costante lavoro di ginnastica formativa e generale
- Grandi attrezzi quali cavallina quadro svedese e spalliere
- Prove e test specifici per valutare il miglioramento degli schemi motori acquisiti

Savona, _____	Allievi _____ _____
---------------	---------------------------

Il docente _____	Per presa visione: Il Dirigente Scolastico _____
---------------------	--