



# MAZZINI DAVINCI MAZZINI DAVINCI

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: 2016/2017**

**MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**INSEGNANTE: RICCI CARMINE**

**CLASSE: 1<sup>^</sup>A**

**SETTORE: IPSIA**

**INDIRIZZO: ELETTRICI**

**NUMERO ORE DI LEZIONE SVOLTE:**

**SUL NUMERO CONVENZIONALE DI ORE PREVISTE: ( settimane x 2h settimanali)**

### **MODULO : A**

Igiene personale in palestra e materiale necessario.

Funzione del riscaldamento sportivo.

Funzione ed esecuzione corretta degli esercizi di stretching.

Il riscaldamento principi generali.

Lo stretching principi generali e modalità di esecuzione. (consolidamento)

La corsa di resistenza. (consolidamento)

Il movimento individuazione della tipologia di esercizio.

Esecuzione corretta degli esercizi di rinforzo muscoli addominali.

Esecuzione corretta degli esercizi di rinforzo muscoli dorsali.

Esecuzione corretta degli esercizi di rinforzo muscoli bicipiti, tricipiti, quadricipiti e glutei.

Esecuzione corretta degli esercizi di coordinazione, equilibrio e destrezza.

Progettazione di schede di potenziamento muscolare.

### **MODULO : B**

Tecniche dei fondamentali della pallavolo.Regole di base del gioco della pallavolo.Tecniche dei fondamentali della pallacanestro.Regole di base del gioco della pallacanestro.Tecniche dei fondamentali del calcetto.Regole di base del gioco del calcetto.

## **MODULO : C**

Funzione del riscaldamento sportivo. (ripasso)

Funzione ed esecuzione corretta degli esercizi di stretching.

Esecuzione corretta degli esercizi per i muscoli addominali.

Esecuzione corretta degli esercizi per i muscoli dorsali.

Esecuzione corretta degli esercizi di movimento.

Esecuzione corretta degli esercizi di potenziamento.

Le capacità condizionali: la forza – la velocità – la resistenza – la scioltezza o flessibilità – la coordinazione attraverso il lavoro delle schede.

Apparato scheletrico: funzione dello scheletro – tipi di ossa – funzione delle articolazioni – tipi di articolazioni.

Apparato muscolare: a cosa serve e come lavora un muscolo – tipi di muscoli -tipi di fibre muscolari – tono muscolare.

Savona, 07 Giugno 2017	Allievi: Diana Andrea  Fiumara Alessio
Il docente: Ricci Carmine	Per presa visione: Il Dirigente Scolastico  _____