



## **PROGRAMMA SVOLTO**

**ANNO SCOLASTICO: 2016/2017**

**MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**INSEGNANTE: RICCI CARMINE**

**CLASSE: 5<sup>A</sup>**

**SETTORE: IPSIA**

**INDIRIZZO: MANUTENTORI**

**NUMERO ORE DI LEZIONE SVOLTE:**

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

### **MODULO A**

**Titolo: IL MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE E CONDIZIONALI,**

#### **CONTENUTI:**

- consolidare un metodo di studio personale
- il riscaldamento
- stretching
- il movimento
- esecuzione addominali
- schede e circuiti
- cura del proprio corpo – benessere
- apparato scheletrico
- apparato muscolare
- capacità condizionali
- allenamento (sistemi energetici)
- esercizi con il pallone (FONDAMENTALI INDIVIDUALI E DI SQUADRA DI PALLAVOLO, CALCIO A 5 E PALLACANESTRO)

### **MODULO B**

**Titolo: AQUISIZIONE DI NORME, REGOLE GENERALI, TECNICHE E TATTICHE DEI VARI GIOCHI SPORTIVI DI SQUADRA:**

#### **CONTENUTI:**

- Calcio a 5
- Pallavolo
- pallacanestro



# 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

## MODULO C

### Titolo: I FONDAMENTALI DELLA PREVENZIONE PER LA SICUREZZA E LA SALUTE; ATLETICA LEGGERA

#### CONTENUTI:

- traumi sportivi
- primo soccorso
- velocità e resistenza
- apparato circolatorio
- apparato respiratorio

Savona, 08Maggio 2017	
	Allievi: Caviglia Pietro Marchica Daniele
I docenti: Ricci Carmine	Per presa visione: Il Dirigente Scolastico  _____