



Unione Europea

FONDI
STRUTTURALI
EUROPEI

pon
2014-2020



MIUR

PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)

MAZZINIDAVINCI

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

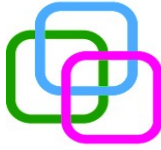
Sede, segreteria, presidenza: via Aonzo, 2 - tel. 019.824450 - fax 019.825966

Succursale: via alla Rocca, 35 - tel. 019.820584 - fax 019.820584

Succursale: via Oxilia, 26 - tel. 019.804749 - fax 019.804749

E-mail: sviss00600t@istruzione.it - sviss00600t@pec.istruzione.it

Web: mazzinidavinci.gov.it - C.F. 80008010094



MATERIA: SCIENZE MOTORIE PROGRAMMA SVOLTO

ANNO SCOLASTICO: 2019-2020

INSEGNANTE: Ravera Silvia

CLASSE: IB

SETTORE: MECCANICI

INDIRIZZO: IPSIA

ARGOMENTI:

- Basi dell'Allenamento (teoria e metodo di allenamento, DOMS);
- Sistemi Energetici e ATP;
- Basi dell'alimentazione (macronutrienti e micronutrienti);
- Basi dell'Apparato locomotore (parte passiva e parte attiva, muscoli volontari);
- Regolamento ed esecuzione della pallavolo;
- Regolamento ed esecuzione del basket;
- Regolamento ed esecuzione della pallamano;
- Regolamento ed esecuzione del dodgeball;
- Regolamento del rugby;
- Teoria ed esecuzione della pesistica;
- Teoria di: fitness, stretching, corpo libero, tonificazione;
- Teoria e pratica del bowling (1 lezione);
- Prove comuni su: flessibilità, forza e resistenza, scatti e salti da fermi, salti con la fune.

ABILITÀ:

Saper esporre tutte le argomentazioni teoriche trattate durante l'anno;
Sapere le regole di tutti gli sport, attività e progetti spiegati e provati in palestra.

OBIETTIVI MINIMI:

Aver mostrato impegno e partecipazione alle lezioni a distanza;
Aver dimostrato la conoscenza dei concetti fondamentali del programma di teoria, dei regolamenti e delle attività viste.

Savona, 05/06/2020

Il docente

Silvia Ravera