



Unione Europea

FONDI  
STRUTTURALI  
EUROPEI

pon  
2014-2020



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: svvis00600t@istruzione.it - svvis00600t@pec.istruzione.it

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



### PROGRAMMA SVOLTO

**ANNO SCOLASTICO: 2019/2020**

**MATERIA: scienze motorie**

**INSEGNANTE: Sara Iannicelli**

**CLASSE: 3C SCCP**

**SETTORE: servizi commerciali**

**INDIRIZZO: pubblico grafico**

**NUMERO ORE DI LEZIONE SVOLTE: 29**

**SUL NUMERO CONVENZIONALE DI ORE PREVISTE: 66 (33 settimane x 2 h settimanali)**

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

**MODULO : PERCEZIONE DI Sè E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE**

**CONTENUTI (descrizione degli argomenti sviluppati):**

- le capacità coordinative
- esercizi di allungamento (particolare attenzione alla colonna vertebrale)
- le diverse metodologie di allenamento
- il lavoro muscolare: approccio ad esercizi muscolari mirati (arti inferiori, arti superiori)

**MODULO : LO SPORT, LE REGOLE IL FAIR PLAY**

**CONTENUTI (descrizione degli argomenti sviluppati):**

- accenni sulla pallacanestro
- cenni sull'arbitraggio
- la pallavolo (teoria e pratica)

**MODULO : SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE**

**CONTENUTI (descrizione degli argomenti sviluppati):**

- il corretto abbigliamento per praticare attività sportiva
- predisporre le giuste misure di assistenza per praticare in sicurezza l'attività motoria scelta

Allievi

Savona, 10/06/2020

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Il docente

Per presa visione:

Il Dirigente Scolastico

Sara Iannicelli

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_