



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:** IVA

**SETTORE:** MANUTENTORI

**INDIRIZZO:** IPSIA

#### **ARGOMENTI:**

- Basi dell'Allenamento (teoria e metodo di allenamento, DOMS);
- Sistemi Energetici e ATP;
- Basi dell'alimentazione (macronutrienti, micronutrienti e metabolismo basale);
- Basi dell'Apparato locomotore (parte passiva e parte attiva, muscoli volontari);
- Apparati respiratorio e cardio-circolatorio;
- Legittima difesa: progetto per far comprendere agli alunni l'importanza di un'attività fisica difensiva;
- Regolamento ed esecuzione della pallavolo;
- Regolamento ed esecuzione del basket;
- Regolamento ed esecuzione della pallamano;
- Regolamento ed esecuzione del dodgeball;
- Regolamento ed esecuzione del rugby;
- Teoria di: pesistica, fitness, stretching, corpo libero, tonificazione;
- Teoria e pratica del bowling (1 lezione).

#### **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*