



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



PROGRAMMA SVOLTO

ANNO SCOLASTICO: 2020/2021

MATERIA: Scienze motorie e sportive

INSEGNANTE: Ivo Badano

CLASSE: 1 CSS

SETTORE: servizi socio sanitari

INDIRIZZO: socio sanitario

NUMERO ORE DI LEZIONE SVOLTE 66

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

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

MODULO requisiti fisici

Titolo: Batteria di test per la valutazione fisico-motoria

CONTENUTI (descrizione degli argomenti sviluppati):

- mobilità del rachide
- addominali
- forza arti inferiori e superiori
- corsa

MODULO apparato locomotore

Titolo: sistema scheletrico e muscolare

CONTENUTI (descrizione degli argomenti sviluppati):

- conoscenze principali ossa e muscoli
- proprietà e funzioni
- articolazioni
- valutazioni orali e scritte su argomenti trattati

MODULO Educazione alimentare

Titolo: salute e benessere

CONTENUTI (descrizione degli argomenti sviluppati):

- fabbisogno energetico e sua distribuzione giornaliera



Unione Europea

FONDI STRUTTURALI EUROPEI

pon 2014-2020



MIUR

PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (PSE-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 Ozilia, 26 - tel. 019.804749 - fax 019.804749
E-mail: sviss00600t@istruzione.it - sviss00600t@pec.istruzione.it
Web: mazzinidavinci.gov.it - C.F. 80008010094

- ATP
- piramide alimentare
- indice di massa corporea

MODULO alimentazione e sport
Titolo: adolescente sportivo e sedentario

CONTENUTI (descrizione degli argomenti sviluppati):

- funzione degli alimenti
- principi alimentari
- obesità e malattie legate ad alimentazione scorretta
- adolescente sedentario e cibo
-

MODULO capacità motorie
Titolo: circuit training

CONTENUTI (descrizione degli argomenti sviluppati):

- schemi motori
- percezione di sé nello spazio
- capacità condizionali
- capacità coordinative generali
-

MODULO sport regole e fair play
Titolo: avviamento gioco di squadra pallavolo

CONTENUTI (descrizione degli argomenti sviluppati):

- fondamentali individuali: palleggio, bagher e battuta
- esercizi individuali e a coppie
- gioco 6 vs 6
- arbitraggio
-

Savona, 03-06-2021

Il docente

Ivo Badano

Allievi

Maria Petruccianni
Elena Cannarozzo

Per presa visione:
Il Dirigente Scolastico