



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: svis00600t@istruzione.it - svis00600t@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 Csccp**

**SETTORE:**

**INDIRIZZO: grafico**

**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
- vari tipi di 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 (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: svis00600t@istruzione.it - svis00600t@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, 28-05-21

Il docente

Ivo Badano

Allievi

Alessia Bracci  
STU

Per presa visione:  
Il Dirigente Scolastico