



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 Oxilla, 26 - tel. 019.804749 - fax 019.804749

E-mail: svls00600t@istruzione.it - svls00600t@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: 1D scog

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
- 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

<ul style="list-style-type: none"> ATP piramide alimentare indice di massa corporea
MODULO alimentazione e sport Titolo: adolescente sportivo e sedentario
CONTENUTI (descrizione degli argomenti sviluppati):
<ul style="list-style-type: none"> 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):
<ul style="list-style-type: none"> 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):
<ul style="list-style-type: none"> fondamentali individuali: palleggio, bagher e battuta esercizi individuali e a coppie gioco 6 vs 6 arbitraggio

Savona, 28-05-21

Allievi
Gianluca Bardeglinu
GJINI LEONARDO

Il docente

Ivo Badano

Per presa visione:

Il Dirigente Scolastico