



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**

**INSEGNANTE: Claudio Checcucci**

**CLASSE: 4C SCCP**

**SETTORE: servizi commerciali**

**INDIRIZZO: pubblico grafico**

**NUMERO ORE DI LEZIONE SVOLTE: 25**

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

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

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

- organizzazione di una serie di esercizi adatta a potenziare le capacità condizionali
- esercizi di allungamento (particolare attenzione alla colonna vertebrale)
- le diverse metodologie di allenamento (cardio e muscolare)
- la creazione di una scheda di allenamento

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

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

- gioco-sport
- 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
- esempi di abitudini motorie e alimentari da seguire nella vita quotidiana utili per il proprio benessere.

Allievi

Savona, 10/06/2021

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

Il docente

Per presa visione:

Claudio  
Checcucci

Il Dirigente Scolastico

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_