

 <p>CERTIFICAZIONE AGENZIA FORMATIVA n. 34423/A/0001/UK/It</p>  	 <p>ISTITUTO STATALE D'ISTRUZIONE SUPERIORE "R. DEL ROSSO - G. DA VERRAZZANO" Via Panoramica, 81 - 58019 - Porto S. Stefano (GR) Telefono +39 0564 812490/0564 810045 Fax +39 0564 814175 C.F. 82002910535 (GRIS00900X)</p>	<p>Sistema Gestione Qualità per la Formazione Marittima ...</p>  <p>CERTIFICATO N. 50 100 14484 Rev.005</p>
<p>Sito web: www.daverrazzano.it e-mail: gris00900x@istruzione.it - segreteria@daverrazzano.it Posta elettronica certificata: gris00900x@pec.istruzione.it</p>		

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE

"R. DEL ROSSO G. DA VERRAZZANO"

A.S. 2023/2024

Istituto Tecnico Economico "LUCIANO RAVEGGI"

Via Della Pace 1 Albinia

INDIRIZZO : Amministrazione Finanza e Marketing

cl. 1°A

PROGRAMMA SVOLTO

DISCIPLINA: Scienze Motorie e Sportive

DOCENTE: Stefania Rinaldi Poli

<p>Modulo 1</p> <p>Ore 1° Quadrimestre 32</p> <p>Periodo di svolgimento: dal 18/09/2023 al 25/01/2024</p>	<p>Tempi di svolgimento</p>
<p>Sviluppo delle grandi funzioni cardio-circolatoria e respiratoria, incremento delle capacità coordinative, affinamento e consolidamento degli schemi motori di base:</p> <p>1) <u>Potenziamento Fisiologico</u></p> <p>-Miglioramento delle grandi funzioni: cardio- circolatoria e respiratoria.</p> <p>-Potenziamento muscolare generale.</p>	<p>Ore 3</p>

 <p>CERTIFICAZIONE AGENZIA FORMATIVA n. 34423/A/0001/UK/It</p>  	 <p>ISTITUTO STATALE D'ISTRUZIONE SUPERIORE "R. DEL ROSSO - G. DA VERRAZZANO" Via Panoramica, 81 - 58019 - Porto S. Stefano (GR) Telefono +39 0564 812490/0564 810045 Fax +39 0564 814175 C.F. 82002910535 (GRIS00900X)</p>	<p>Sistema Gestione Qualità per la Formazione Marittima ...</p>  <p>CERTIFICATO N. 50 100 14484 Rev.005</p>
<p>Sito web: www.daverrazzano.it e-mail: gris00900x@istruzione.it - segreteria@daverrazzano.it Posta elettronica certificata: gris00900x@pec.istruzione.it</p>		

<p>-Miglioramento della mobilità articolare. generale, con particolare riferimento alle principali articolazioni: scapolo –omeroale, coxo-femorale e intervertebrale.</p> <p><u>2) Rielaborazione degli Schemi Motori di Base</u></p> <p>-Miglioramento dell'organizzazione spazio-temporale: reattività, velocità,</p> <p>-Presenza di coscienza del proprio corpo e sua utilizzazione sia in forma globale che nelle parti che lo compongono.</p> <p>-Miglioramento della coordinazione generale ed oculo-manuale.</p>	<p>Ore 4</p>
<p><u>3) 1) Utilizzo di Grandi e Piccoli Attrezzi</u></p> <p>-Palloni, ecc.</p>	<p>Ore 4</p>
<p><u>4) Attività in Circuito</u></p>	<p>Ore 4</p>
<p><u>5) Modulo Educazione Civica.</u></p> <p>- Modulo Educazione Civica: le regole per una sana alimentazione, buone abitudini e misure di prevenzione contro obesità e malattie.</p>	<p>Ore 3</p>
<p><u>6) Conoscenza e Pratica di Attività Sportive.</u></p> <p>Fondamentali individuali di alcuni sport.</p> <p>-<u>Tattica di gioco, attacco e difesa: pallavolo</u>: palleggi, bagher, controllo della palla, tecnica di tiro in porta passaggi, <u>pallacanestro</u>: tiro a canestro. Badminton, cronometraggio ed arbitraggio.</p>	<p>Ore 9</p>
<p><u>7) Teoria</u></p> <p>- Alimentazione: macronutrienti (proteine-lipidi-carboidrati) e micronutrienti (vitamine, minerali, antiossidanti), disturbi della condotta alimentare (anoressia, bulimia, obesità), metabolismo e metabolismo basale.</p>	<p>Ore 5</p>

 <p>CERTIFICAZIONE AGENZIA FORMATIVA n. 34423/A/0001/UK/It</p>  	 <p>ISTITUTO STATALE D'ISTRUZIONE SUPERIORE "R. DEL ROSSO - G. DA VERRAZZANO" Via Panoramica, 81 - 58019 - Porto S. Stefano (GR) Telefono +39 0564 812490/0564 810045 Fax +39 0564 814175 C.F. 82002910535 (GRIS00900X)</p>	<p>Sistema Gestione Qualità per la Formazione Marittima ...</p>  <p>CERTIFICATO N. 50 100 14484 Rev.005</p>
<p>Sito web: www.daverrazzano.it e-mail: gris00900x@istruzione.it - segreteria@daverrazzano.it Posta elettronica certificata: gris00900x@pec.istruzione.it</p>		

<p>Modulo 2</p> <p>2° Quadrimestre Ore 28</p> <p>Periodo di svolgimento: dal 01/02/2024 al 06/06/2024</p>	<p>Tempi di svolgimento</p>
<p>Potenziamento e miglioramento delle capacità condizionali, conoscenza e pratica di alcuni principali sport individuali e di squadra (fondamentali e tattiche di gioco).</p> <p><u>1) Utilizzo di Grandi e Piccoli Attrezzi</u></p> <p>-Palloni, ecc.</p> <p><u>2) Attività in Circuito</u></p> <p><u>3) Conoscenza e Pratica di Attività Sportive.</u></p> <p>Fondamentali individuali e di squadra</p> <p>- <u>Tattica di gioco, attacco e difesa:</u> <u>pallavolo:</u> palleggi, bagher, <u>calcetto:</u> controllo della palla, tecnica di tiro in porta passaggi, <u>pallacanestro:</u> tiro a canestro. Badminton, cronometraggio, tennis..</p> <p><u>5) Teoria</u></p> <p>- Concetto di allenamento.</p>	<p>Ore 4</p> <p>Ore 5</p> <p>Ore 14</p> <p>Ore 5</p>

Osservazioni La classe nel complesso ha dimostrato partecipazione, raggiungendo un profitto ottimo.