

 <p>CERTIFICAZIONE AGENZIA FORMATIVA n. 34423/A/0001/UK/It</p>  	 <p><b>ISTITUTO STATALE D'ISTRUZIONE SUPERIORE "R. DEL ROSSO - G. DA VERRAZZANO"</b> 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: <a href="http://www.daverrazzano.it">www.daverrazzano.it</a> e-mail: <a href="mailto:gris00900x@istruzione.it">gris00900x@istruzione.it</a> - <a href="mailto:segreteria@daverrazzano.it">segreteria@daverrazzano.it</a> Posta elettronica certificata: <a href="mailto:gris00900x@pec.istruzione.it">gris00900x@pec.istruzione.it</a></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 : 3<sup>°</sup>A Sistemi Informativi Aziendali**

### PROGRAMMA SVOLTO

**DISCIPLINA: Scienze Motorie e Sportive**

**DOCENTE: Stefania Rinaldi Poli**

<p><b>Modulo 1</b></p> <p><b>Ore 1° Quadrimestre 29</b></p> <p><b>Periodo di svolgimento: dal 22/09/2023 al 31/01/2024</b></p>	<p><b>Tempi di svolgimento</b></p>
<p><b>Sviluppo delle grandi funzioni cardio-circolatoria e respiratoria, incremento delle capacità coordinative, affinamento e consolidamento degli schemi motori di base:</b></p> <p><b>1) <u>Potenziamento Fisiologico</u></b></p> <p>-Miglioramento delle grandi funzioni: cardio- circolatoria e respiratoria.</p> <p>-Potenziamento muscolare generale.</p> <p>-Miglioramento della mobilità articolare. generale, con particolare riferimento alle principali articolazioni: scapolo –omeroale, coxo-femorale e intervertebrale.</p>	<p><b>Ore 3</b></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)**



**CERTIFICATO N. 50 100**  
**14484 Rev.005**

Sito web: [www.daverrazzano.it](http://www.daverrazzano.it) e-mail: [gris00900x@istruzione.it](mailto:gris00900x@istruzione.it) - [segreteria@daverrazzano.it](mailto:segreteria@daverrazzano.it)  
Posta elettronica certificata: [gris00900x@pec.istruzione.it](mailto:gris00900x@pec.istruzione.it)

<p><b><u>2) Consolidamento degli Schemi Motori di Base</u></b></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>	Ore 2
<p><b><u>3) 1) Utilizzo di Grandi e Piccoli Attrezzi</u></b></p> <p>-Palloni, ecc</p>	Ore 3
<p><b><u>4) Modulo Educazione Civica.</u></b></p> <p>-Modulo Educazione Civica: attività fisica all'aria aperta: prevenzione e benefici per alcune patologie. Rispetto dell'ambiente e degli animali come strumento di cura per la persona.</p>	Ore 3
<p><b><u>5) Attività in Circuito</u></b></p>	Ore 3
<p><b><u>6) Conoscenza e Pratica di Attività Sportive.</u></b></p> <p><b>Fondamentali individuali di alcuni sport.</b></p> <p>-Tattica di gioco, attacco e difesa: <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 ed arbitraggio.</p>	Ore 10
<p><b><u>7) Teoria</u></b></p> <p>- Effetti dell'alcol sull'organismo.</p> <p>- Alimentazione</p> <p>- Droghe: steroidi anabolizzanti, anfetamine.</p>	Ore 5

 <p>CERTIFICAZIONE AGENZIA FORMATIVA n. 34423/A/0001/UK/It</p>  	 <p><b>ISTITUTO STATALE D'ISTRUZIONE SUPERIORE "R. DEL ROSSO - G. DA VERRAZZANO"</b> 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: <a href="http://www.daverrazzano.it">www.daverrazzano.it</a> e-mail: <a href="mailto:gris00900x@istruzione.it">gris00900x@istruzione.it</a> - <a href="mailto:segreteria@daverrazzano.it">segreteria@daverrazzano.it</a> Posta elettronica certificata: <a href="mailto:gris00900x@pec.istruzione.it">gris00900x@pec.istruzione.it</a></p>		

<b>Modulo 2</b>  <b>2° Quadrimestre Ore 34</b>  <b>Periodo di svolgimento: dal 07/02/2024 al 05/06/2024</b>	<b>Tempi di svolgimento</b>
<p><b>Potenziamento e miglioramento delle capacità condizionali, conoscenza e pratica di alcuni principali sport individuali e di squadra (fondamentali e tattiche di gioco).</b></p> <p><b><u>1) Utilizzo di Grandi e Piccoli Attrezzi</u></b></p> <p>-Palloni, ecc.</p> <p><b><u>2) Attività in Circuito</u></b></p> <p><b><u>3) Conoscenza e Pratica di Attività Sportive.</u></b></p> <p><b>Fondamentali individuali e di squadra</b></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 .</p> <p><b><u>5) Teoria</u></b></p> <p>- Movimento e linguaggio del corpo</p>	<p><b>Ore 4</b></p> <p><b>Ore 4</b></p> <p><b>Ore 18</b></p> <p><b>Ore 8</b></p>

**Osservazioni.** La classe nel complesso ha dimostrato impegno e partecipazione, raggiungendo un eccellente profitto.