

 <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 : 4^ª Sistemi Informativi Aziendali.

PROGRAMMA SVOLTO

DISCIPLINA: Scienze Motorie e Sportive

DOCENTE: Stefania Rinaldi Poli

<p>Modulo 1</p> <p>Ore 1° Quadrimestre 36</p> <p>Periodo di svolgimento: dal 19/09/2023 al 30/01/2024</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>-Miglioramento della mobilità articolare. generale, con particolare riferimento alle principali articolazioni: scapolo –omeroale, coxo-femorale e intervertebrale.</p>	<p>Ore 2</p> <p>Ore 2</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><u>2) Consolidamento degli Schemi Motori di Base</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Miglioramento dell'organizzazione spazio-temporale: reattività, velocità, -Presenza di coscienza del proprio corpo e sua utilizzazione sia in forma globale che nelle parti che lo compongono. -Miglioramento della coordinazione generale ed oculo-manuale. <p><u>3) 1) Utilizzo di Grandi e Piccoli Attrezzi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Palloni, ecc. <p><u>4) Attività in Circuito</u></p> <p><u>5) Conoscenza e Pratica di Attività Sportive.</u></p> <p>Fondamentali individuali di alcuni sport.</p> <ul style="list-style-type: none"> -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><u>6) Teoria</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Alimentazione. - Effetti dell'alcol sull'organismo. - Droghe: steroidi anabolizzanti, crack, ecstasy. - BLS e Manovra di Hamlick <p><u>7) Modulo Educazione Civica.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Sport ed Educazione Civica, i valori dello sport "Fair Play". 	<p>Ore 3</p> <p>Ore 4</p> <p>Ore 15</p> <p>Ore 7</p> <p>Ore 3</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 e-mail: gris00900x@istruzione.it - segreteria@daverrazzano.it
Posta elettronica certificata: gris00900x@pec.istruzione.it

Modulo 2 2° Quadrimestre Ore 32 Periodo di svolgimento: dal 06/02/2024 al 04/06/2024	Tempi di svolgimento
Potenziamento e miglioramento delle capacità condizionali, conoscenza e pratica di alcuni principali sport individuali e di squadra (fondamentali e tattiche di gioco). <u>1) Utilizzo di Grandi e Piccoli Attrezzi</u> -Palloni, ecc.	Ore 6
<u>2) Attività in Circuito</u>	Ore 4
<u>3) Conoscenza e Pratica di Attività Sportive.</u> Fondamentali individuali e di squadra - <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.	Ore 15
<u>5) Teoria</u> - Movimento e linguaggio del corpo.	Ore 5
<u>6) Attività in ambiente naturale</u>	Ore 2

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