**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE**

 **“R. DEL ROSSO G. DA VERRAZZANO”**

**Scuola: I.T.E. Albinia Istituto Tecnico Economico “LUCIANO RAVEGGI”**

**Via Della Pace 1 Albinia**

**a.s. 2020/2021**

**INDIRIZZO : Amministrazione Finanza e Marketing**

**cl. 1°A**

**PROGRAMMA**

**DISCIPLINA: Scienze Motorie e Sportive**

**DOCENTE: Marraccini Marco**

|  |  |
| --- | --- |
|  **Modulo I****Ore Quadrimestre 28** **Periodo di svolgimento Settembre/Gennaio 2020/2021****Sviluppo delle grandi funzioni cardio-circolatoria e respiratoria, incremento delle capacità coordinative, rielaborazione degli schemi motori** **di base, argomenti di teoria:**1. **Potenziamento Fisiologico**

-Miglioramento delle grandi funzioni: cardio- circolatoria e respiratoria.-Potenziamento muscolare generale.-Miglioramento della mobilità articolare. generale, con particolare riferimento alle principali articolazioni: scapolo –omerale, coxo-femorale e intervertebrale.-Miglioramento della resistenza aerobica.-Miglioramento della velocità.**2) Rielaborazione degli Schemi Motori di Base**-Miglioramento dell’organizzazione spazio-temporale: reattività, velocità,-Presa 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.-Miglioramento dell’equilibrio sia in situazione statica che dinamica.-Educazione al ritmo.**3) Utilizzo dei Grandi e Piccoli Attrezzi**- Spalliera, palloni, funicella, cavallina ecc**4) Conoscenza e pratica di attività sportive** - Fondamentali individuali e di squadra pallavolo, pallacanestro, calcetto, pallamano, dodgeball, badminton, hitball**5) Attività in Circuito, Test Motori e Verifiche Orali** **6) Attività in ambiente naturale**- attività aerobica**7) Teoria:** **-** Sistema scheletrico**,** Alimentazione, alcol e droghe (cenni). | **Tempi di** **Svolgimento****Ore 0****Ore 0****Ore 0****Ore 4****Ore 10****Ore 0****Ore 14** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Modulo II****Ore Quadrimestre 28** **Periodo di svolgimento Febbraio/Giugno 2020****Potenziamento e miglioramento delle capacità condizionali, conoscenza e pratica****di alcuni principali sport individuali e di squadra (fondamentali e tattiche di gioco), argomenti di teoria:** **1) Utilizzo dei Grandi e Piccoli Attrezzi***-*Spalliera, funicelle, palloni.. ecc*.***2) Attività in Circuito, Test Motori e Verifiche Orali****3) Conoscenza e Pratica di Attività Sportive.****Fondamentali individuali e di squadra****-**Tattica di gioco, attacco e difesa**:** pallavolo: palleggio, bagher, battuta schiacciata schema a w difensivo e di attacco con alzatore al centro; calcetto: controllo della palla, tecnica di tiro in porta ,passaggi; pallacanestro: terzo tempo, arresto ad un tempo e tiro, palleggi ,vari tipi di passaggi ,cenni sulla difesa a zona ed a uomo. cenni su alcune specialità dell’atletica leggera (getto del peso) corsa. Pallamano: tiro in porta, vari tipi di passaggio, cronometraggio ed arbitraggio, tennis, badminton, dodgeball, Hitball.**4) Attività in Ambiente Naturale**- attività aerobica**5) Teoria**- Concetto di allenamento, adattamenti e modificazioni dei principali organi ed apparati durante l’attività fisica, cenni primo soccorso. Alcol e droghe (cenni).**6) Partecipazione ai Campionati Studenteschi** **-**Nuoto, campestre. | **Tempi di Svolgimento****Ore6****Ore 4****Ore 10****Ore 2****Ore 6** |

.

Data 11/06/2021 Il docente

 Marraccini Marco