

**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "PAOLO BOSELLI"**

ISTITUTO TECNICO PER IL TURISMO - ISTITUTO PROFESSIONALE PER I SERVIZI COMMERCIALI E SOCIO-SANITARI

**Docente:** \_\_\_\_**Mariasilva Barbero**\_\_\_\_**Disciplina:** Scienze motorie**a.s.:**2019/2020     **classe:** \_2P\_**PROGRAMMA SVOLTO****Modulo 1**

Attività: aerobica e pre- atletica

Il riscaldamento

Capacità coordinative e condizionali

Vari circuiti di potenziamento

Sviluppo delle capacità coordinative con e senza funicella

Funicella: vari test e esercitazioni

**Modulo 2**

Giochi di squadra

Pallatutto: regole e strategie

Esercizi propedeutici con la palla per la pallavolo

Esercitazioni e giochi individuali e in gruppo con vari attrezzi

**Modulo 3**

Home fitness, scheda di allenamento a casa durante il Covid-19

Esercizi e metodi di allenamento a casa a corpo libero o con l'utilizzo di bottiglie di acqua come pesi

**Modulo 4**

Sport e fair play

Visione di video sul fair play nello sport

Visione del film "Non ci resta che vincere"

La carta del fair play

**Modulo 5**

Postura e salute: definizione

Atteggiamenti posturali dannosi per la salute

Atteggiamenti e accorgimenti posturali corretti

Video sulla postura, esercizi migliorativi



**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "PAOLO BOSELLI"**

ISTITUTO TECNICO PER IL TURISMO - ISTITUTO PROFESSIONALE PER I SERVIZI COMMERCIALI E SOCIO-SANITARI

**Integrazione Pia finale**

Il docente non ritiene necessario integrare la programmazione svolta, ritenendola adeguata ad affrontare le classi successive, in quanto non sono stati trascurati le parti ritenute assai portanti del sapere per il raggiungimento degli obiettivi.

**Torino, il 11/06/2020**

**Il Docente**

**Mariasilvia Barbero**