

**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: _1D_****PROGRAMMA SVOLTO****Modulo 1**

Attività: aerobica e pre- atletica

Capacità coordinative e condizionali

Circuiti di potenziamento

Sviluppo delle capacità coordinative con e senza funicella

Modulo 2

Giochi di squadra

Esercizi propedeutici con la palla per la pallavolo

Pallatutto: regole e strategie

Giochi e esercizi 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, proposti degli esercizi migliorativi per una migliore postura



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