

**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE “PAOLO BOSELLI”**

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

**Docente: Elio Cinnadaio****Disciplina: Scienze motorie****a.s.:2019/2020****classe: 2Q****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

Pallavolo

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

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**

**Elio Cinnadaio**