Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Ufficio Scolastico Regionale per la Calabria – Ambito Territoriale per la Provincia di Reggio Calabria
ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO INDUSTRIA ARTIGIANATO
Via Mazzini, 2 - 89048 SIDERNO (RC) - ☎ 0964 048034 – 0964 048010 (Locri) 🖷 0964388473
Codice mecc.: sede Siderno RCRI010006 – sede coordinata Locri RCRI010017 –
✉: rcri010006@istruzione.it – rcri010006@pec.istruzione.it - www.ipsiasiderno.it
Codice fiscale 81002410801- Istituto cassiere: Banca Popolare del Mezzogiorno – IBAN= IT68Q0100003245452300315472 - c.c.p. n. 10565893

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

SVOLTO NELLA CLASSE V IPID

A.S. 2017/18

Contenuti

Esercizi di formazione e sviluppo generale

- Esercizi di potenziamento muscolare
- Esercizi per valutare la funzionalità dei vari apparati
- Esercizi di mobilizzazione generale
- Esercizi di applicazione
- Giochi ginnastici e presportivi
-Esercizi di socializzazione

Giochi Sportivi

-Pallavolo (fondamentali individuali e di squadra) prove di partita
-Calcio (generalità) partecipazione al progetto "valori in rete" e vivi Miguel(maratona).
-Atletica leggera alcune prove di salti, lanci, corsa.

Elementi Di Anatomia Umana Generalita'

Apparato locomotore
" respiratorio
" circolatorio
" digerente

Nozioni di alimentazione

Igiene e pronto soccorso
Il doping

Nozioni di primo soccorso

Prove pratiche in palestra

Partite, allenamento sportivo, atletica leggera

Libro di Testo: Corpo – Movimento - Sport , Cappellini A. - Naldi A. - Nanni F., Editore MARKES