

ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "FERRARIS - BRUNELLECHI"
EMPOLI (FI)

Programma svolto
PROF. MAURIZIO CATERINO
DI SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE
Nella classe 1 SEZ. I iti
ANNO SCOLASTICO 2021/2022

Programma svolto di Scienze Motorie e Sportive

-Doc. Prof. Maurizio Caterino

Modulo A -Esercizi:

Esercizi per lo sviluppo delle capacità condizionali;
Stretching e mobilizzazione articolare;
Esercizi di tonificazione muscolare generale e localizzata;
Preatletici.

Modulo B - Attività sportive e giochi di squadra:

Calcio a 5

Pallavolo

Esercitazioni tecniche sui fondamentali individuali e gioco a squadre;

Esercitazioni tecniche sui fondamentali individuali;

Tennis

Pallacanestro

Tchoukball

Pratica in forma globale, a gruppi di studenti, dei gesti tecnici.

Modulo C - Argomenti teorici:

Piani anatomici;
Generalità sulle ossa;
Colonna vertebrale:
struttura, settori, curve fisiologiche, paramorfismi;
Educazione alimentare:
principi nutritivi, indicazioni per un'alimentazione corretta;
Giochi sportivi:
Calcio a 5, Pallavolo: Regolamento tecnico.

Attività integrative :

PANCREAS,DIABETE,COLESTEROLO, VENE,ARTERIE,APPARATO CARDIO CIRCOLATORIO.



ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "FERRARIS - BRUNELLECHI"
EMPOLI (FI)

Programma svolto

PROF. MAURIZIO CATERINO

DI SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE

Nella classe 2 SEZ.B.e
ANNO SCOLASTICO 2021/2022

Programma svolto di Scienze Motorie e Sportive

-Doc. Prof. Maurizio Caterino

Modulo A -Esercizi:

Esercizi per lo sviluppo delle capacità condizionali;
Stretching e mobilizzazione articolare;
Esercizi di tonificazione muscolare generale e localizzata;
Preatletici.

Modulo B - Attività sportive e giochi di squadra:

Calcio a 5

Pallavolo

Esercitazioni tecniche sui fondamentali individuali e gioco a squadre;

Esercitazioni tecniche sui fondamentali individuali;

Tennis

Pallacanestro

Tchoukball

Pratica in forma globale, a gruppi di studenti, dei gesti tecnici.

Modulo C - Argomenti teorici:

Piani anatomici;
Generalità sulle ossa;
Colonna vertebrale:
struttura, settori, curve fisiologiche, paramorfismi;
Educazione alimentare:
principi nutritivi, indicazioni per un'alimentazione corretta;
Giochi sportivi:
Calcio a 5, Pallavolo: Regolamento tecnico.

Attività integrative :

PANCREAS,DIABETE,COLESTEROLO, VENE,ARTERIE,APPARATO CARDIO CIRCOLATORIO.



ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "FERRARIS - BRUNELLECHI"
EMPOLI (FI)

Programma svolto

PROF. MAURIZIO CATERINO

DI SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE

Nella classe 2 SEZ.B.i
ANNO SCOLASTICO 2021/2022

Programma svolto di Scienze Motorie e Sportive

-Doc. Prof. Maurizio Caterino

Modulo A -Esercizi:

Esercizi per lo sviluppo delle capacità condizionali;
Stretching e mobilizzazione articolare;
Esercizi di tonificazione muscolare generale e localizzata;
Preatletici.

Modulo B - Attività sportive e giochi di squadra:

Calcio a 5

Pallavolo

Esercitazioni tecniche sui fondamentali individuali e gioco a squadre;

Esercitazioni tecniche sui fondamentali individuali;

Tennis

Pallacanestro

Tchoukball

Pratica in forma globale, a gruppi di studenti, dei gesti tecnici.

Modulo C - Argomenti teorici:

Piani anatomici;
Generalità sulle ossa;
Colonna vertebrale:
struttura, settori, curve fisiologiche, paramorfismi;
Educazione alimentare:
principi nutritivi, indicazioni per un'alimentazione corretta;
Giochi sportivi:
Calcio a 5, Pallavolo: Regolamento tecnico.

Attività integrative :

PANCREAS,DIABETE,COLESTEROLO, VENE,ARTERIE,APPARATO CARDIO CIRCOLATORIO.



ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "FERRARIS - BRUNELLECHI"
EMPOLI (FI)

Programma svolto

PROF. MAURIZIO CATERINO

DI SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE

Nella classe 2 SEZ.C iti
ANNO SCOLASTICO 2021/2022

Programma svolto di Scienze Motorie e Sportive

-Doc. Prof. Maurizio Caterino

Modulo A -Esercizi:

Esercizi per lo sviluppo delle capacità condizionali;
Stretching e mobilizzazione articolare;
Esercizi di tonificazione muscolare generale e localizzata;
Preatletici.

Modulo B - Attività sportive e giochi di squadra:

Calcio a 5

Pallavolo

Esercitazioni tecniche sui fondamentali individuali e gioco a squadre;

Esercitazioni tecniche sui fondamentali individuali;

Tennis

Pallacanestro

Tchoukball

Pratica in forma globale, a gruppi di studenti, dei gesti tecnici.

Modulo C - Argomenti teorici:

Piani anatomici;
Generalità sulle ossa;
Colonna vertebrale:
struttura, settori, curve fisiologiche, paramorfismi;
Educazione alimentare:
principi nutritivi, indicazioni per un'alimentazione corretta;
Giochi sportivi:
Calcio a 5, Pallavolo: Regolamento tecnico.

Attività integrative :

PANCREAS,DIABETE,COLESTEROLO, VENE,ARTERIE,APPARATO CARDIO CIRCOLATORIO.



ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "FERRARIS - BRUNELLECHI"
EMPOLI (FI)

Programma svolto
PROF. MAURIZIO CATERINO
DI SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE

Nella classe 2 SEZ.I iti
ANNO SCOLASTICO 2021/2022
Programma svolto di Scienze Motorie e Sportive

-Doc. Prof. Maurizio Caterino

Modulo A -Esercizi:

Esercizi per lo sviluppo delle capacità condizionali;
Stretching e mobilizzazione articolare;
Esercizi di tonificazione muscolare generale e localizzata;
Preatletici.

Modulo B - Attività sportive e giochi di squadra:

Calcio a 5

Pallavolo

Esercitazioni tecniche sui fondamentali individuali e gioco a squadre;

Esercitazioni tecniche sui fondamentali individuali;

Tennis

Pallacanestro

Tchoukball

Pratica in forma globale, a gruppi di studenti, dei gesti tecnici.

Modulo C - Argomenti teorici:

Piani anatomici;
Generalità sulle ossa;
Colonna vertebrale:
struttura, settori, curve fisiologiche, paramorfismi;
Educazione alimentare:
principi nutritivi, indicazioni per un'alimentazione corretta;
Giochi sportivi:
Calcio a 5, Pallavolo: Regolamento tecnico.

Attività integrative :

PANCREAS,DIABETE,COLESTEROLO, VENE,ARTERIE,APPARATO CARDIO CIRCOLATORIO.



ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "FERRARIS - BRUNELLECHI"
EMPOLI (FI)

Programma svolto
PROF. MAURIZIO CATERINO
DI SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE

Nella classe 3 SEZ.C iti
ANNO SCOLASTICO 2021/2022

Programma svolto di Scienze Motorie e Sportive

-Doc. Prof. Maurizio Caterino

Modulo A -Esercizi:

Esercizi per lo sviluppo delle capacità condizionali;
Stretching e mobilizzazione articolare;
Esercizi di tonificazione muscolare generale e localizzata;
Preatletici.

Modulo B - Attività sportive e giochi di squadra:

Calcio a 5

Pallavolo

Esercitazioni tecniche sui fondamentali individuali e gioco a squadre;

Esercitazioni tecniche sui fondamentali individuali;

Tennis

Pallacanestro

Tchoukball

Pratica in forma globale, a gruppi di studenti, dei gesti tecnici.

Modulo C - Argomenti teorici:

Piani anatomici;
Generalità sulle ossa;
Colonna vertebrale;
struttura, settori, curve fisiologiche, paramorfismi;
Educazione alimentare:
principi nutritivi, indicazioni per un'alimentazione corretta;
Giochi sportivi:
Calcio a 5, Pallavolo: Regolamento tecnico.

Attività integrative :

PANCREAS,DIABETE,COLESTEROLO, VENE,ARTERIE,APPARATO CARDIO CIRCOLATORIO.il fumo,le droghe in generale,doping.



ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "FERRARIS - BRUNELLECHI"
EMPOLI (FI)

Programma svolto

PROF. MAURIZIO CATERINO

DI SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE

Nella classe 4 SEZ. Baut.
ANNO SCOLASTICO 2021/2022

Programma svolto di Scienze Motorie e Sportive

-Doc. Prof. Maurizio Caterino

Modulo A -Esercizi:

Esercizi per lo sviluppo delle capacità condizionali;
Stretching e mobilizzazione articolare;
Esercizi di tonificazione muscolare generale e localizzata;
Preatletici.

Modulo B - Attività sportive e giochi di squadra:

Calcio a 5

Pallavolo

Esercitazioni tecniche sui fondamentali individuali e gioco a squadre;

Esercitazioni tecniche sui fondamentali individuali;

Tennis

Pallacanestro

Tchoukball

Pratica in forma globale, a gruppi di studenti, dei gesti tecnici.

Modulo C - Argomenti teorici:

Piani anatomici;

Generalità sulle ossa;

Colonna vertebrale:

struttura, settori, curve fisiologiche, paramorfismi;

Educazione alimentare:

principi nutritivi, indicazioni per un'alimentazione corretta;

Giochi sportivi:

Calcio a 5, Pallavolo: Regolamento tecnico.

Attività integrative :

PANCREAS, DIABETE, COLESTEROLO, VENE, ARTERIE, APPARATO CARDIO CIRCOLATORIO. il fumo, le droghe in generale, doping.



ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "FERRARIS - BRUNELLECHI"
EMPOLI (FI)

Programma svolto

PROF. MAURIZIO CATERINO

DI SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE

Nella classe 4 SEZ.C iti
ANNO SCOLASTICO 2021/2022

Programma svolto di Scienze Motorie e Sportive

-Doc. Prof. Maurizio Caterino

Modulo A -Esercizi:

Esercizi per lo sviluppo delle capacità condizionali;
Stretching e mobilizzazione articolare;
Esercizi di tonificazione muscolare generale e localizzata;
Preatletici.

Modulo B - Attività sportive e giochi di squadra:

Calcio a 5

Pallavolo

Esercitazioni tecniche sui fondamentali individuali e gioco a squadre;

Esercitazioni tecniche sui fondamentali individuali;

Tennis

Pallacanestro

Tchoukball

Pratica in forma globale, a gruppi di studenti, dei gesti tecnici.

Modulo C - Argomenti teorici:

Piani anatomici;

Generalità sulle ossa;

Colonna vertebrale:

struttura, settori, curve fisiologiche, paramorfismi;

Educazione alimentare:

principi nutritivi, indicazioni per un'alimentazione corretta;

Giochi sportivi:

Calcio a 5, Pallavolo: Regolamento tecnico.

Attività integrative :

PANCREAS,DIABETE,COLESTEROLO, VENE,ARTERIE,APPARATO CARDIO CIRCOLATORIO.il fumo,le droghe in generale,doping.



ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "FERRARIS - BRUNELLECHI"
EMPOLI (FI)

Programma svolto
PROF. MAURIZIO CATERINO
DI SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE

Nella classe I SEZ.C
ANNO SCOLASTICO 2021/2022

Programma svolto di Scienze Motorie e Sportive

-Doc. Prof. Maurizio Caterino

Modulo A -Esercizi:

Esercizi per lo sviluppo delle capacità condizionali;
Stretching e mobilizzazione articolare;
Esercizi di tonificazione muscolare generale e localizzata;
Preatletici.

Modulo B - Attività sportive e giochi di squadra:

Calcio a 5

Pallavolo

Esercitazioni tecniche sui fondamentali individuali e gioco a squadre;

Esercitazioni tecniche sui fondamentali individuali;

Tennis

Pallacanestro

Tchoukball

Pratica in forma globale, a gruppi di studenti, dei gesti tecnici.

Modulo C - Argomenti teorici:

Piani anatomici;

Generalità sulle ossa;

Colonna vertebrale:

struttura, settori, curve fisiologiche, paramorfismi;

Educazione alimentare:

principi nutritivi, indicazioni per un'alimentazione corretta;

Giochi sportivi;

Calcio a 5, Pallavolo: Regolamento tecnico.

Attività integrative :

PANCREAS,DIABETE,COLESTEROLO, VENE,ARTERIE,APPARATO CARDIO CIRCOLATORIO.



ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "FERRARIS - BRUNELLECHI"
EMPOLI (FI)

Programma svolto
PROF. MAURIZIO CATERINO
DI SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE

Nella classe I SEZ. Bc/i
ANNO SCOLASTICO 2021/2022

Programma svolto di Scienze Motorie e Sportive

-Doc. Prof. Maurizio Caterino

Modulo A -Esercizi:

Esercizi per lo sviluppo delle capacità condizionali;
Stretching e mobilizzazione articolare;
Esercizi di tonificazione muscolare generale e localizzata;
Preatletici.

Modulo B - Attività sportive e giochi di squadra:

Calcio a 5

Pallavolo

Esercitazioni tecniche sui fondamentali individuali e gioco a squadre;

Esercitazioni tecniche sui fondamentali individuali;

Tennis

Pallacanestro

Tchoukball

Pratica in forma globale, a gruppi di studenti, dei gesti tecnici.

Modulo C - Argomenti teorici:

Piani anatomici;

Generalità sulle ossa;

Colonna vertebrale:

struttura, settori, curve fisiologiche, paramorfismi;

Educazione alimentare:

principi nutritivi, indicazioni per un'alimentazione corretta;

Giochi sportivi:

Calcio a 5, Pallavolo: Regolamento tecnico.

Attività integrative :

PANCREAS,DIABETE,COLESTEROLO, VENE,ARTERIE,APPARATO CARDIO CIRCOLATORIO.