

ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE

RAMACCA -PALAGONIA

Via Fastucheria, 48 - 95040 Ramacca (CT)

A.S. 2021-2022

Programma Svolto

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Classe: V B

Indirizzo: Liceo Scientifico

Docente: La Spina Salvatore

POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO

- ✓ Resistenza in vari regimi di esercizio;
- ✓ Esercizi sulla mobilità articolare ed educazione posturale;
- ✓ Esercitazioni di incremento delle capacità di espressione di forza e velocità muscolare tramite circuiti, esercizi a carico naturale, con leggeri sovraccarichi e piccoli attrezzi;
- ✓ Esercitazioni di estensibilità neuromuscolare e controllo della postura

RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI

- ✓ Esecuzione di circuiti misti atti a verificare il rapporto del corpo con l'ambiente attraverso esercizi di destrezza, percezione oculo-manuale e spazio temporale;
- ✓ Esercizi di coordinazione neuro-muscolare a corpo libero e con piccoli attrezzi.

CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIALITÀ E DEL SENSO CIVICO

- ✓ Organizzazione di giochi a coppie o individuali che implicino il rispetto di regole predeterminate, l'assunzione di ruoli, l'applicazione di schemi di gara e l'arbitraggio.

CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE

- ✓ Pallavolo: fondamentali di gioco (schacciata, muro, servizio, palleggio e bagher).
- ✓ Badminton: fondamentali di gioco (servizio, dritto, rovescio, drop e smash).

CONTENUTI TEORICI

- ✓ Storia delle Olimpiadi con particolare riferimento alle Olimpiadi di Berlino del 1936;
- ✓ BLS Elementi di primo soccorso;
- ✓ Educazione alla salute e al benessere, le droghe e il doping sportivo.

Ramacca, giugno 2021

Docente

(Prof. La Spina Salvatore)