

**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE RAMACCA-PALAGONIA**  
**PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE**  
**SECONDO BIENNIO ITI A.S.2021/22 Classe 4<sup>a</sup> sezione D**

Il programma svolto nel corrente anno scolastico comprende:

**TEST MOTORI D'INGRESSO** atti a verificare il livello motorio di partenza della classe: salto in lungo, lancio della palla medica, forza degli addominali, resistenza aerobica.

**POTENZIAMENTO FISIOLOGICO**

- A) Esercizi di resistenza e corsa di durata
- B) Esercizi di velocità propedeutici alla corsa: skip, corsa-balzata, corsa-calciata, andature, scatti cronometrati.
- C) Esercizi di mobilità articolare: esercizi di slancio e di stretching per gli arti superiori, inferiori e busto.
- D) Esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale.
- E) Esercizi di coordinazione, di equilibrio, di destrezza e agilità.

**RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI**

- A) Esecuzione di circuiti misti atti a verificare il rapporto del corpo con l'ambiente attraverso esercizi di destrezza, di percezione oculo-manuale e spazio temporale.
- B) Esercizi a corpo libero .

- C) Esercizi con le funi eseguiti singolarmente e a coppie .
- D) Esercizi con le palle mediche eseguiti singolarmente e a coppie.
- E) Esercizi eseguiti con i bastoni di ferro .

**CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIALITA' E DEL SENSO CIVICO**

- A) Organizzazione ed esecuzione di partite di basket, pallavolo e calcetto.
- B) Attività motoria in ambiente naturale.

**CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE**

- A) Pallavolo: ripetizione e correzione dei fondamentali di gioco (palleggio, bagher, battuta). Esercitazioni a coppie e di gruppo.
- B) Basket: ripetizione e correzione dei fondamentali di gioco (palleggio, passaggio, tiro libero, 3° tempo). Esercitazioni a coppie e di gruppo.
- C) Atletica : corsa di resistenza e di velocità .
- D) Tennis tavolo, Badminton

**CENNI DI ANATOMIA**

Apparato locomotore, scheletrico, muscolare e respiratorio

Ramacca giugno 2022

L' INSEGNANTE  
( Prof. Giuseppe Lo Monaco )