



**ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE
RAMACCA - PALAGONIA**

Via Fastucheria, 48 – 95040 Ramacca (CT) - Tel. 095 653329 – Fax 095 654544
Via Pitagora s.n.c. – 95046 Palagonia (CT) – Tel. 0957955421 – Fax 0957945401

**PROGRAMMA
Anno Scolastico 2021/2022**

DOCENTE	INDIRIZZO	CL.	SEZ.	DISCIPLINA
DI MAURO ALFINA	LICEO SCIENTIFICO SCIENZE APPLICATE	4	Q	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO

- Esercizi di resistenza organica generale;
- Esercizi di riscaldamento e di allungamento muscolare (stretching);
- Esercizi di potenziamento muscolare generale a carico naturale e con attrezzi;
- Esercizi di mobilità articolare degli arti superiori, arti inferiori e del tronco;

RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE

- Esercizi di coordinazione dinamica generale;
- Esercizi di coordinazione oculo-manuale-podalica.
- Esercizi combinati tra gli arti inferiori, arti superiori ed il busto.
- Esercizi di agilità e destrezza in circuito simulato.
- Esercizi di equilibrio statico e dinamico.
- Esercizi di velocità su vari percorsi.

CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE E SVILUPPO DELLA SOCIALITÀ

- Organizzazione di giochi di squadra che implicano il rispetto di regole predeterminate, l'assunzione di ruoli e l'applicazione di schemi di gara, l'affidamento di compiti di giuria e di arbitraggio.

CONOSCENZA E PRATICA DELL'ATTIVITÀ SPORTIVA

- Pallavolo;
- Badminton;
- Palla-off;
- Atletica leggera: salto in alto.

NOZIONI TEORICHE

- Traumi dello sport;
- Capacità motorie.

