

# **ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE**

## ***RAMACCA -PALAGONIA***

**Via Fastucheria, 48 - 95040 Ramacca (CT)**

**A.S. 2022-2023**

### ***Programma Svolto 1° Biennio***

**Materia: Scienze Motorie e Sportive**

**Classe: II A**

**Indirizzo: Liceo Scientifico**

**Docente: La Spina Salvatore**

#### **POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO**

- ✓ Esercizi di velocità propedeutici alla corsa: skip, corsa-balzata, corsa-calciata, andature, scatti cronometrati;
- ✓ Esercizi di resistenza;
- ✓ Esercizi di mobilità articolare: esercizi di slancio e stretching per i principali gruppi del tronco e degli arti inferiori e superiori;
- ✓ Esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale;
- ✓ Esercizi di coordinazione, equilibrio e destrezza.

#### **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 a corpo libero.
- ✓ Esercizi con la fune.
- ✓ Esercizi di coordinazione neuro-muscolare a corpo libero con piccoli attrezzi.

#### **CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIALITÀ E DEL SENSO CIVICO**

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

#### **CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE**

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

## **CONTENUTI TEORICI**

- ✓ Apparato locomotore: comportamenti posturali viziati e principali paramorfismi dell'età scolare;
- ✓ Apparato cardiocircolatorio;
- ✓ Sport di coppia e individuali: salto in alto e badminton.
- ✓ Linee guida per l'attività fisica e i comportamenti sedentari.

**Ramacca, giugno 2023**

**Docente**

( Prof. La Spina Salvatore )