

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: I 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 implicano il rispetto di regole predeterminate, l'assunzione di ruoli, l'applicazione di schemi di gara.

CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE

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

CONTENUTI TEORICI

- ✓ Sistema scheletrico di base;
- ✓ Sistema muscolare di base;
- ✓ Sport di coppia e individuali: salto in alto e badminton.
- ✓ Sport di squadra: pallavolo.
- ✓ Linee guida per l'attività fisica e i comportamenti sedentari.

Ramacca, giugno 2023

Docente

(Prof. La Spina Salvatore)