

# **ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE**

## ***RAMACCA -PALAGONIA***

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

**A.S. 2022-2023**

### ***Programma Svolto 2° Biennio***

**Materia: Scienze Motorie e Sportive**

**Classe: IV 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 ATTIVITÀ SPORTIVE**

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

## **CONTENUTI TEORICI**

- ✓ Conoscenza teorica dei fondamentali della pallavolo, badminton e loro sinergie di reparto (tecnica e tattica).
- ✓ BLS-D elementi di primo soccorso e uso del defibrillatore;
- ✓ Mafia e sport;
- ✓ Linee guida per l'attività fisica e i comportamenti sedentari.

**Ramacca, giugno 2023**

**Docente**

( Prof. La Spina Salvatore )