



ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE

RAMACCA -PALAGONIA
Via Fastucheria,48-95040 Ramacca (CT)

Programma - A.S. 2022-2023
Materia: Scienze Motorie e Sportive

Classe: 3^a M
Istituto Tecnico Commerciale

Gli alunni della classe hanno svolto il seguente programma didattico seguendo gli obiettivi previsti nelle U.D.A.

Il programma è stato svolto in continuità e nel pieno rispetto del piano didattico prestabilito per tutto l'anno scolastico.

Attività pratiche svolte

- Sport di squadra: pallavolo e pallacanestro, fondamentali e regolamento
- Ruolo di arbitraggio, giudici di linea e gestione del gioco
- Giochi sportivi propedeutici agli sport di squadra, palla-off
- Esercitazioni per il miglioramento degli schemi motori di base
- Miglioramento e stimolo delle capacità condizionali e coordinative attraverso esercitazioni tecnico-pratiche.
- Esercitazioni a corpo libero: mobilità articolare e stretching
- Esercitazioni a corpo libero, rinforzo muscolare arti superiori e inferiori, potenziamento muscolare
- Gioco di squadra e rispetto del decalogo completo del fair play
- Potenziamento, affinamento e consolidamento delle capacità motorie iniziali, supporto e aiuto reciproco

Attività teoriche svolte

- Conoscenza teorica-pratica delle sinergie di reparto nei giochi di squadra
- Alimentazione e principi nutritivi
- Funzioni fondamentali degli alimenti e energia
- Metabolismo basale e indice di massa corporea
- Primo soccorso, prevenzione, norme di sicurezza e interventi
- Traumi ed alterazioni dell'apparato scheletrico
- Traumi ed alterazioni dell'apparato muscolare
- Comportamento e tecniche di intervento in caso di pericolo

Palagonia, 28-05-2023

DOCENTE
Prof. Santonocito Pierluigi