



**ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE  
RAMACCA -PALAGONIA  
Via Fastucheria,48-95040 Ramacca (CT)**

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

**Classe: 1<sup>a</sup> 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
- Esercitazioni a stazioni sui fondamentali individuali della pallavolo e della pallacanestro
- 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
- Esercitazione a corpo libero: mobilità articolare e stretching
- Esercitazioni a corpo libero, rinforzo muscolare arti superiori, inferiori e tronco
- Gioco di squadra e rispetto del decalogo completo del fair play
- Potenziamiento, affinamento e consolidamento delle capacità motorie iniziali attraverso esercitazioni di gruppo e individuali
- Consolidamento delle capacità motorie condizionali e coordinative

**Attività teoriche svolte**

- Il gioco, lo sport, le regole e il fair-play
- Lo sport e il valore formativo
- La suddivisione degli sport e la loro classificazione
- La pallavolo e la pallacanestro, le regole di base e i fondamentali principali
- Organizzazione del corpo umano, assi e piani fondamentali di base
- Conoscenza di base dei livelli di organizzazione dalla cellula all'apparato
- Organizzazione e conoscenza di base del sistema muscolare e scheletrico

Palagonia, 28-05-2023

**DOCENTE**  
Prof. Santonocito Pierluigi