

ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE

RAMACCA -PALAGONIA

Via Fastucheria,48 - 95040 Ramacca (CT)

A.S. 2025-2026

Programma Svolto 1° Biennio

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Classe: I B

Indirizzo: Liceo Scientifico

Docente: La Spina Salvatore

POTENZIAMENTO FISIOLOGICO

- ✓ 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.

CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE

- ✓ Pallavolo: fondamentali di gioco (servizio, bagher e palleggio)

CONTENUTI TEORICI

- ✓ Il sistema scheletrico e le articolazioni;
- ✓ Il sistema muscolare;
- ✓ Muscoli e movimento;
- ✓ Linee guida per l'attività fisica e i comportamenti sedentari.
- ✓ Il ruolo dello sport nella promozione degli obiettivi di sviluppo sostenibile (Corsa contro la fame);
- ✓ Ed. Civica: Sviluppo economico e sostenibilità.

Ramacca, giugno 2026

Docente

(Prof. La Spina Salvatore)