



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

**Programma - A.S. 2025 - 2026  
Materia: Scienze Motorie e Sportive**

**Classe: 5<sup>a</sup> Q  
Liceo Scientifico**

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, fondamentali individuali, di squadra e regolamento tecnico-tattico
- Ruolo di arbitraggio e gestione del gioco
- Giudici di linea, organizzazione e responsabilità
- Esercitazioni a stazioni sui fondamentali individuali della pallavolo
- Affinamento, potenziamento e consolidamento 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 e inferiori, potenziamento muscolare
- Gioco di squadra e rispetto del decalogo completo del fair play
- Potenziamento, affinamento e consolidamento delle capacità motorie iniziali, sperimentazione dei ruoli funzionali e supporto reciproco
- Consolidamento delle capacità motorie condizionali e coordinative
- Sport di squadra: pallacanestro, regole e fondamentali individuali e di squadra

**Attività teoriche svolte**

- La pallavolo: cenni storici, regole e fondamentali
- La pallacanestro: cenni storici, regole e fondamentali
- Capacità coordinative e condizionali
- L'alimentazione dello sportivo
- La struttura di una lezione di Scienze Motorie
- Le Olimpiadi
- Il doping
- Cenni di apparato respiratorio

Palagonia, 6-6-2026

**DOCENTE**  
Prof. Santonocito Pierluigi