



**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE
LERCARA FRIDDI**

Viale Pietro Scaglione n. 24- 90025 Lercara Friddi (PA)

Tel. 0918213969- Fax 0918211224

CODICE MECCANOGRAFICO PAIS01100C * CODICE FISCALE 97173690823

E MAIL PAIS01100C@ISTRUZIONE.IT; PAIS01100C@PEC.ISTRUZIONE.IT;

SITO WEB: iislercarafriddi.edu.it

PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2023/2024

DOCENTE	prof.ssa Jenny Rabante
DISCIPLINA	Scienze Motorie e Sportive
CLASSE	1° F

Argomenti trattati:

<i>Test motori</i>	Esercizi per iniziare: attivazione generale e stretching. I test motori: scopi, metodi e interpretazione. (Test flessione del busto e test posizione a sedia)
<i>Sport di squadra E individuali</i>	Pallavolo: le regole principali, il terreno di gioco, i fondamentali (palleggio, il servizio, il bagher, la schiacciata, il muro) Badminton e Tennis tavolo. L'atletica leggera con il film "Pietro Mennea - la freccia del sud".
<i>Benessere e salute</i>	Circuito di allenamento (Tabata e per i diversi distretti muscolari) Ginnastica postulare.
<i>Forma e struttura del corpo</i>	La struttura e le funzioni del corpo. Gli assi e i piani del corpo umano. Il linguaggio delle scienze motorie. Lo scheletro, le ossa e le loro funzioni. Lo scheletro appendicolare e lo scheletro assile. I muscoli e la fibra muscolare, i principali muscoli del corpo umano. Creazione di una scheda di allenamento: riscaldamento, esercizi specifici e stretching.

Approfondimenti anche in riferimento all'Educazione civica:

Educazione civica: il cyberbullismo

prof.ssa Jenny Rabante