



**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	2° 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.
<i>Benessere e salute</i>	Circuiti di allenamento (Tabata e per i diversi distretti muscolari) Ginnastica postulare.
<i>Forma e struttura del corpo</i>	Il sistema muscolare. Funzioni, tipi di muscoli e le loro proprietà. L'organizzazione del muscolo scheletrico, i muscoli agonisti, antagonisti e sinergici. La fibra muscolare.

Approfondimenti anche in riferimento all' Educazione civica:

<i>Educazione civica</i>	L'educazione stradale. Il fair play
--------------------------	--

Valledolmo, 05.06.2024

prof.ssa Jenny Rabante

Gli/le alunni/alunne

