

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE
INDIRIZZO SCIENZE UMANE (sede di Lercara Friddi)

PROGRAMMA SVOLTO NELLA CLASSE: II K
Disciplina: **Scienze Motorie e Sportive**

Docente: Guida Rosangela

Anno Scolastico: **2023/2024**

- Es. di attivazione generale.
- Es. di potenziamento muscolare.
- Es. di mobilità articolare.
- Es. di equilibrio.
- Es. a corpo libero in varie posizioni.
- Es. di coordinazione e ritmo.
- Attrezzistica: La capovolta in avanti e indietro, la candela, la verticale, il volteggio al cavallo.
- Pallavolo: fondamentali individuali e di squadra, regolamento.
- Calcio a cinque: fondamentali individuali e di squadra, regolamento.
- Corsa - Corsa veloce.
- Posizioni e movimenti fondamentali.
- Apparato Scheletrico – Le ossa.
- Paramorfismi e Dismorfismi: cifosi, lordosi, scoliosi, scapole alate, portamento rilassato, piede piatto, piede cavo, valgismo e varismo del ginocchio.
- Traumi e primo pronto soccorso: contusione, distorsione.

EDUCAZIONE CIVICA

NUCLEO 2: AGENDA 2030 SVILUPPO SOSTENIBILE:

- Il Codice della strada: struttura e funzione
- La segnaletica stradale essenziale

Lercara Friddi: 01/06/2024

LA DOCENTE

Prof.ssa Rosangela Guida