

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE
DI LERCARA FRIDDI

ANNO SCOLASTICO 2023/24

Programma svolto nella classe 2 A/E/C

Prof.ssa Militello Giuseppa

Materia d'insegnamento: Scienze Motorie e Sportive

Potenziamento Fisiologico.

- Esercizi specifici per il miglioramento della funzione cardio-circolatoria .
- Esercizi per il potenziamento muscolare.
- Esercizi per il miglioramento della mobilità articolare riguardanti le grandi articolazioni.
- scapolo-omeroale; coxo-femorale; colonna vertebrale. -Corsa nelle varie forme, skip, andature varie, scatti di velocità, su breve distanza e test di
- Valutazioni: 30m. 400m.
- Esercizi di allungamento, stretching.
- Esercizi con carico per allenare una capacità condizionale. Attività a carico naturale- attività ed esercizi di opposizione e resistenza.

Rielaborazione degli schemi motori.

- Attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi codificati e non codificati.-
- Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, ritmo in situazioni spazio-temporali variate.
- Ginnastica aerobica con ausilio musicale e combinazione ginnico-ritmiche.
- Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche complesse in volo. Volteggio al cavallo,
- Preatletica- Salto in alto- Velocità e resistenza-

Lo sport ,le regole, il fair play

- Pallavolo: fondamentali – regole e schemi di attacco e di difesa;
- calcio a cinque: fondamentali – regole e schemi di attacco e di difesa;
 - atletica leggera: il salto in alto – il lancio del peso;
 - il doping e relative problematiche;
 - lo sport nei vari periodi storici – l'aspetto educativo e sociale dello sport.
- Pallavolo- Basket- Calcio a cinque -Centro Sportivo Scolastico-Calcio a cinque -Ginnastica. ----
- Pallavolo - Campionati studenteschi 2023/24.

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

- Conoscenza della regolamentazione degli sport di squadra.: Pallavolo-Calcio a 5.
- Norme Informazione sull'Anatomia e Fisiologia del Sistema scheletrico.
- Norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni –Paramorfismi
- Norme di comportamento per la circolazione stradale. Ed. Stradale Codice della strada Ed. Civica.). Progetto Polizia Stradale.
- Il movimento come elemento di prevenzione;

Il Docente
Prof.ssa Militello Giuseppa

