



**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° N

Argomenti trattati:

<i>Movimento e benessere</i>	<i>Esercizi per iniziare: riscaldamento e stretching.</i> <i>Circuiti di allenamento (Tabata e per i diversi distretti muscolari)</i> Ginnastica postulare ed antalgica. Test motori
<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, Tennis tavolo e danza sportiva. L'atletica leggera attraverso il film "Pietro Mennea - la freccia del sud". Le varie specialità, la pista di atletica, le corse veloci (100m, 200m, 400m), le corse a staffetta, le corse a ostacoli, le corse di mezzofondo e di resistenza.
<i>Il corpo umano</i>	I motori del corpo, la struttura del muscolo, dallo stimolo nervoso alla contrazione. I tre tipi di contrazione: contrazione concentrica, contrazione eccentrica e contrazione isometrica. Le fibre rosse, le fibre bianche e le fibre miste.

Approfondimenti anche in riferimento all' Educazione civica:

<i>Fair play</i>	Cosa è il fair play e la carta del fair play. I più bei momenti di fair play nel mondo sportivo
------------------	--

Prizzi, 05.06.2024

prof.ssa Jenny Rabante

Gli/le alunni/alunne
