

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

PROGRAMMA SVOLTO NELLA CLASSE: IV 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: capovolta in avanti e indietro, candela, verticale.
- Atletica leggera: corsa di velocità, corsa di resistenza.
- Pallavolo: fondamentali individuali e di squadra, regolamento.
- Calcio a cinque: fondamentali individuali e di squadra, regolamento.
- Pallacanestro: fondamentali individuali e di squadra.
- Tennis tavolo: regole - fondamentali.
- Badminton: regole – fondamentali.
- Il sistema muscolare – Muscoli e Movimento – I muscoli: della fascia addominale, estensori profondi della colonna, del dorso, dell'arto superiore e del petto, dell'arto inferiore.
- Dipendenza - Il fumo – L'alcol, effetti nell'organismo.
- Primo soccorso: codice comportamentale.

EDUCAZIONE CIVICA

NUCLEO 2: AGENDA 2030 SVILUPPO SOSTENIBILE:

- Eutanasia e Testamento Biologico.
- Disturbi dell'alimentazione
- Dipendenza dal gioco d'azzardo

Lercara Friddi: 01/06/2024

LA DOCENTE
Prof.ssa Rosangela Guida