



**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE
LERCARA FRIDDI**

Viale Pietro Scaglione n. 24- 90025 Lercara Friddi (PA)

Tel. 0918213969- Fax 0918211224

CODICE MECCANOGRAPHICO 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	4° E

Argomenti trattati:

<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>	Circuito di allenamento (Tabata e per i diversi distretti muscolari) Ginnastica postulare ed antalgica.
<i>Sport e salute</i>	Il calcio a 11. La storia del calcio. Le regole di gioco. I ruoli. I fondamentali di squadra. Il fuorigioco. L'energetica muscolare. Il meccanismo di produzione energetica, L'ATP. Il meccanismo anaerobico lattacido, il meccanismo anaerobico lattacido e il meccanismo aerobico.

Approfondimenti anche in riferimento all' Educazione civica:

<i>Salute e Benessere</i>	L' alimentazione e progresso scientifico.
---------------------------	---

Lercara Friddi, 05.06.2024

prof.ssa Jenny Rabante

Gli/le alunni/alunne
