

IISS DI LERCARA FRIDDI

Sede associata I.T.C.A.T. di Vicari

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO 2023-2024

CLASSE I L

Docente prof. G. Contino

1 Unità didattica- Potenziamento fisiologico:

Corsa lenta, corsa in salita, corsa veloce, skip, mobilità articolare, ginnastica addominale, dorsale, stretching, potenziamento dei grandi distretti muscolari.

Capacità condizionali: La forza, la velocità, la resistenza , mobilità articolare;

Test della frequenza cardiaca

2 Unità didattica- Giochi di squadra:

La Pallavolo: Regole, il campo di gioco; fondamentali, battuta, palleggio, bagher, schiacciata, muro, schema di ricezione. Sviluppo del gioco. L'arbitro nella pallavolo.

Il calcio a cinque: Regole, il campo di gioco; i ruoli dei giocatori, fondamentali:

tiro di interno, tiro di esterno, tiro di punta, tiro di collo, il passaggio di suola, il ruolo del portiere. L'arbitro nel calcio a cinque

Schema di attacco 2-2 1-2-1- ; schema di difesa 2-2 - 3-1 , sviluppo del gioco

Il calcio: regole, il campo di gioco, i ruoli dei giocatori, fondamentali: il calcio di interno, tiro di collo, tiro di esterno. Il ruolo del

Tennistavolo; regolamento, fondamentali di gioco

Salto in alto - le fasi del salto: rincorsa, stacco, volo, caduta

Teoria: Lo scheletro, Apparato Locomotore, Apparato Cardio-Circolatorio,

Alcol: alcol e i giovani , rischi

Gli alunni

L'insegnante



