



**ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE  
RAMACCA -PALAGONIA  
Via Fastucheria,48-95040 Ramacca (CT)**

**Programma - A.S. 2023-2024  
Materia: Scienze Motorie e Sportive**

**Classe: 2<sup>a</sup> M  
Istituto Tecnico Commerciale**

Gli alunni della classe hanno svolto il seguente programma didattico seguendo gli obiettivi previsti nelle U.D.A.

Il programma è stato svolto in continuità e nel pieno rispetto del piano didattico prestabilito per tutto l'anno scolastico.

**Attività pratiche svolte**

- Sport di squadra: pallavolo e pallacanestro, fondamentali individuali, di squadra e regolamento tecnico-tattico
- Ruolo di arbitraggio, giudici di linea e gestione del gioco
- Esercitazioni a stazioni sui fondamentali individuali della pallavolo e della pallacanestro
- Giochi sportivi propedeutici agli sport di squadra, palla-off
- Esercitazioni per il miglioramento degli schemi motori di base
- Miglioramento e stimolo delle capacità condizionali e coordinative attraverso esercitazioni tecnico-pratiche
- Esercitazione a corpo libero: mobilità articolare e stretching
- Esercitazioni a corpo libero, rinforzo muscolare arti superiori e inferiori, potenziamento muscolare
- Gioco di squadra e rispetto del decalogo completo del fair play
- Potenziamento, affinamento e consolidamento delle capacità motorie iniziali, sperimentazione dei ruoli funzionali e supporto reciproco

**Attività teoriche svolte**

- Le capacità motorie e la loro classificazione
- Specificità capacità condizionali e capacità coordinative
- L'equilibrio, il poligono di appoggio e la mobilità articolare
- Principi di base dell'allenamento
- La postura e il concetto di salute e prevenzione
- Le fasi dello sviluppo nell'età evolutiva
- Paramorfismi e dismorfismi
- Importanza dell'attività fisica come strumento di prevenzione

Palagonia, 2-06-2024

**DOCENTE**  
Prof. Santonocito Pierluigi