

ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE

RAMACCA -PALAGONIA

Via Fastucheria, 48 - 95040 Ramacca (CT)

A.S. 2023-2024

Programma Svolto 2° Biennio

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Classe: III Q

Indirizzo: LS Scienze Applicate

Docente: La Spina Salvatore

POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO

- ✓ Resistenza in vari regimi di esercizio;
- ✓ Esercizi sulla mobilità articolare ed educazione posturale;
- ✓ Esercitazioni di incremento delle capacità di espressione di forza e velocità muscolare tramite circuiti, esercizi a carico naturale, con leggeri sovraccarichi e piccoli attrezzi;
- ✓ Esercitazioni di estensibilità neuromuscolare e controllo della postura

RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI

- ✓ Esecuzione di circuiti misti atti a verificare il rapporto del corpo con l'ambiente attraverso esercizi di destrezza, percezione oculo-manuale e spazio temporale;
- ✓ Esercizi di coordinazione neuro-muscolare a corpo libero e con piccoli attrezzi.

CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIALITÀ E DEL SENSO CIVICO

- ✓ Organizzazione di giochi a coppie o individuali che implicano il rispetto di regole predeterminate, l'assunzione di ruoli, l'applicazione di schemi di gara e l'arbitraggio.

CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE

- ✓ Badminton: fondamentali di gioco (servizio, dritto, rovescio, drop e smash).
- ✓ Pallavolo: fondamentali di gioco (schacciata, muro, servizio, palleggio e bagher).

CONTENUTI TEORICI

- ✓ Conoscenza teorica dei fondamentali della pallavolo, del badminton e loro sinergie di reparto.
- ✓ Elementi di primo soccorso BLS-D
- ✓ Linee guida OMS per l'attività fisica e i comportamenti sedentari.
- ✓ IMC o BMI (indice di massa corporea) come indicatore di riferimento per studi epidemiologici e di screening per l'obesità.

Ramacca, giugno 2024

Docente

(Prof. La Spina Salvatore)