

ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE

RAMACCA -PALAGONIA

Via Fastucheria, 48 - 95040 Ramacca (CT)

A.S. 2023-2024

Programma Svolto

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Classe: V 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 implicino il rispetto di regole predeterminate, l'assunzione di ruoli, l'applicazione di schemi di gara e l'arbitraggio;
- ✓ Gioco sport e fair play.

CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE

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

CONTENUTI TEORICI

- ✓ Storia delle Olimpiadi;
- ✓ Ed. alla cittadinanza: elementi di primo soccorso BLS-D;
- ✓ Ed. stradale: segnali, legalità e convivenza civile, sicurezza nelle strade;
- ✓ OMS e linee guida sull'attività fisica;
- ✓ Conoscenza generale delle dipendenze e nello specifico del problema droghe e doping sportivo.

Ramacca, giugno 2024

Docente

(Prof. La Spina Salvatore)