



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

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

**Classe 4<sup>a</sup> R  
Liceo Scienze Umane**

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, fondamentali e regolamento
- Ruolo di arbitraggio, giudici di linea e gestione del gioco
- Esercitazioni a stazioni sui fondamentali individuali della pallavolo e della pallacanestro
- Esercitazioni per il miglioramento degli schemi motori e consolidamento
- 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, supporto e aiuto reciproco
- Consolidamento delle capacità motorie condizionali e coordinative
- Sport di squadra: pallacanestro, fondamentali e regolamento

**Attività teoriche svolte**

- 
- Principali funzioni dell'apparato locomotore
- Conoscenza teorica-pratica delle sinergie di reparto nei giochi di squadra
- Conoscenza teorica-pratica delle sinergie di reparto nella pallavolo e nella pallacanestro
- Conoscenza della pallavolo e della pallacanestro, dei ruoli di arbitraggio e delle regole
- Conoscenza fondamentali tecnico-tattici della pallavolo e della pallacanestro
- Struttura delle ossa e delle articolazioni

Palagonia, 2-06-2024

**DOCENTE**  
Prof. Santonocito Pierluigi