

ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE ARMANDO BUSINCO - JERZU

ANNO SCOLASTICO 2022 / 2023

CLASSE PRIMA SEZ. B LICEO SCIENTIFICO

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROGRAMMA SVOLTO

- Test d'ingresso sulle principali capacità motorie.
- Esercitazioni per lo sviluppo della resistenza aerobica ed anaerobica.
- Esercitazioni di allungamento muscolare e di mobilizzazione articolare.
- Potenziamento muscolare dei diversi distretti corporei.
- Esercitazioni per l'affinamento della coordinazione dinamica con la funicella.
- Esercitazioni di velocità e di resistenza alla velocità.
- Pratica sportiva: pallavolo, pallacanestro, calcetto, tennis tavolo.
- Verifiche pratiche su alcune capacità fisiche e motorie esercitate.
- **Argomenti teorici di Scienze Motorie:** Regole e tecniche di gioco dei seguenti giochi sportivi a squadre: Pallavolo, Pallacanestro.
- Questionari di verifica sugli argomenti teorici affrontati.
- **Argomenti teorici di Educazione Civica:** 1) Educazione alla legalità: il valore del rispetto delle regole. 2) Educazione stradale: valore e necessità delle regole del Codice della strada, la segnaletica stradale verticale, norme sulla precedenza, obblighi verso funzionari e agenti. Gli "utenti deboli della strada": pedoni, ciclisti e relative norme del Codice della strada da rispettare.
- Questionario di verifica sugli argomenti di Educazione stradale affrontati.

IL DOCENTE

Prof. Franco Melis

GLI STUDENTI