

# ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE ARMANDO BUSINCO - JERZU

ANNO SCOLASTICO 2022 / 2023

CLASSE QUARTA SEZ. B LICEO SCIENTIFICO

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

## PROGRAMMA SVOLTO

- Test d'ingresso sulle principali capacità fisiche e 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, calcetto, pallamano, tennis tavolo.
- Verifiche pratiche su alcune capacità fisiche e motorie esercitate.
- **Argomenti teorici di Scienze Motorie:** Teoria e metodologia dell'allenamento delle capacità motorie di tipo condizionale (Resistenza, Forza, Velocità, Flessibilità).
- Verifiche scritte sugli argomenti teorici affrontati.
- **Argomenti teorici di Educazione Civica:** Problematiche connesse al mondo del lavoro: la gig economy, il sistema del lavoro freelancizzato, il mobbing.

**IL DOCENTE**

**Prof. Franco Melis**

**GLI STUDENTI**