

 <b>CERTIFICAZIONE AGENZIA FORMATIVA</b> <b>n.</b> <b>34423/A/0001/UK/It</b>	 <b>ISTITUTO STATALE D'ISTRUZIONE SUPERIORE</b> <b>“R. DEL ROSSO - G. DA VERRAZZANO”</b> <b>Via Panoramica, 81 - 58019 - Porto S. Stefano</b> <b>(GR)</b> <b>Telefono +39 0564 812490/0564 810045</b> <b>Fax +39 0564 814175</b> <b>C.F. 82002910535 (GRIS00900X)</b>	  <b>CERTIFICATO N. 50</b> <b>100 14484 Rev.004</b>
<b>Sito web: <a href="http://www.daverrazzano.it">www.daverrazzano.it</a> e-mail: <a href="mailto:gris00900x@istruzione.it">gris00900x@istruzione.it</a> - <a href="mailto:segreteria@daverrazzano.it">segreteria@daverrazzano.it</a></b> <b>Posta elettronica certificata: <a href="mailto:gris00900x@pec.istruzione.it">gris00900x@pec.istruzione.it</a></b>		

**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE**  
**“R. DEL ROSSO G. DA VERRAZZANO”**  
**A.S. 2023-2024**  
**Scuola: IP**

**INDIRIZZO : Enogastronomico**  
**Classe 2° C**

**PROGRAMMA SVOLTO**

**DISCIPLINA: Scienze Motorie e Sportive**

**DOCENTE: Cecilia Coppola**

La lezione di Ed. fisica:

Struttura della lezione:

- Il riscaldamento
- La parte centrale
- Il defaticamento

Le capacità motorie nello sport:

- La resistenza: metodi di allenamento
- La velocità: esercizi propedeutici
- La flessibilità: esercizi di stretching e posture di autoallungamento.
- La mobilità articolare: esercizi specifici
- La forza: esercizi a carico naturale e con uso di piccoli attrezzi per l'aumento del tono muscolare

La destrezza

- Esercizi per l'acquisizione della destrezza specifica
- Giochi a staffetta, di trasporto, di velocità, di mira

## La pallavolo

- Fondamentali: palleggio, bagher, battuta, schiacciata
- Regole della partita ( affrontate solamente dal punto di vista teorico a causa della mancanza di una struttura dove poter affrontare le lezioni di scienze motorie)

## Il calcetto

- Principali fondamentali
- Principali regole di gioco

## Il nuoto

- I quattro stili. Le competizioni in vasca lunga e corta. Le qualificazioni alle Olimpiadi (argomenti trattati dal punto di vista teorico)

## Educazione alla legalità

- Il rispetto delle regole nell'esercizio codificato
- Il rispetto dei tempi
- Il rispetto dell'altro nell'esercizio gioco
- Il concetto di fair play: le 10 regole
- Sport accessibile. Il comitato sportivo paralimpico. Alcune discipline per la scuola inclusiva.

**Il Docente**

**Cecilia Coppola**