

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

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

Classe 3° A SALA

PROGRAMMA SVOLTO

DISCIPLINA: Scienze Motorie e Sportive

DOCENTE: Cecilia Coppola

La lezione di Educazione fisica

Struttura della lezione

- Il riscaldamento
- La parte centrale della lezione
- Il defaticamento

Le capacità motorie nello sport

- La resistenza: metodi di allenamento
- La velocità: esercizi propedeutici
- La forza: esercizi specifici
- La flessibilità: la tecnica dello stretching
- La mobilità articolare: esercizi specifici

Percorsi specifici

- Esercizi per la tonificazione muscolare a corpo libero e con piccoli pesi

La pallavolo

- Fondamentali: palleggio, bagher, battuta
- Regole della partita
- Schemi 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)

Il calcetto

- Principali fondamentali
- Principali regole di gioco

Elementi di fisiologia

- L' apparato cardio respiratorio: anatomia e funzioni. La frequenza cardiaca a riposo e sotto sforzo. Come varia la frequenza cardiaca in relazione all'intensità dell'attività.
- Il meccanismo aerobico: cenni di fisiologia, esercizi
- La forza: cenni di fisiologia della contrazione muscolare, attività specifiche
- L'apparato osseo
- I vari tipi di tessuti, in particolare il tessuto muscolare

Educazione alla legalità

- Il rispetto delle regole nell'esercizio codificato
- Il rispetto dei tempi
- Il rispetto dell'altro nell'esercizio gioco
- Il fair play: le 10 regole
- L'agenda 20-30 per lo sviluppo ecosostenibile. L'impatto ecologico dello sport e gli obiettivi di sviluppo sostenibile

Il Docente

Cecilia Coppola