



**FUTURA**  
LA SCUOLA  
PER L'ITALIA DI DOMANI



**pon**  
Per le scuole  
2014-2020

Sistema Gestione Qualità  
per la Formazione  
Marittima ...



CERTIFICATO N. 50 100  
14484 Rev.005

**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)

Sito web: [www.daverrazzano.edu.it](http://www.daverrazzano.edu.it) e-mail: [gris00900x@istruzione.it](mailto:gris00900x@istruzione.it) - [segreteria@daverrazzano.it](mailto:segreteria@daverrazzano.it)  
Posta elettronica certificata: [gris00900x@pec.istruzione.it](mailto:gris00900x@pec.istruzione.it)

**A.S. 2024-2025**

**Classe 4° Sala**

## **PROGRAMMA SVOLTO**

### **DISCIPLINA: Scienze Motorie e Sportive**

La lezione di Ed. fisica (ore 2)

- Struttura della lezione
- Il riscaldamento
- Il defaticamento

Le capacità motorie nello sport (ore 20)

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

La pallavolo (ore 10)

- Fondamentali: palleggio, bagher, battuta, schiacciata
- Il campo
- Regole della partita

Il calcio (ore 10)

- Fondamentali
- Regole della partita

Elementi di fisiologia (ore 2)

- L' apparato cardio respiratorio: anatomia e funzioni

Ed. alla cittadinanza (ore 6)

- Il rispetto delle regole nell'esercizio codificato
- Il rispetto dei tempi
- Il rispetto dell'altro nell'esercizio gioco

**Il Docente**  
**Michele Sorrenti**