

 <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>Sistema Gestione Qualità per la Formazione Marittima ...</p>  <p>CERTIFICATO N. 50 100 14484 Rev.005</p>
<p>Sito web: www.daverrazzano.it e-mail: gris00900x@istruzione.it - segreteria@daverrazzano.it Posta elettronica certificata: gris00900x@pec.istruzione.it</p>		

A.S. 2024-2025

Istituto Tecnico Economico "LUCIANO RAVEGGI"

INDIRIZZO : 4°B Turismo

DISCIPLINA: Scienze Motorie e Sportive

PROGRAMMA SVOLTO

La lezione di Ed. fisica (ore 6)

- Struttura della lezione
- Il riscaldamento
- Il defaticamento

Le capacità motorie nello sport (ore 10)

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

I giochi sportivi (ore 12)

- Fondamentali
- Regole della partita

Elementi di fisiologia ed anatomia funzionale (ore 8)

- L' apparato cardio respiratorio: anatomia e funzioni
- Anatomia funzionale dei muscoli posteriori

L'allenamento sportivo (ore 8)

- I principi dell'allenamento
- le modificazioni fisiologiche

 <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>Sistema Gestione Qualità per la Formazione Marittima ...</p>  <p>CERTIFICATO N. 50 100 14484 Rev.005</p>
<p>Sito web: www.daverrazzano.it e-mail: gris00900x@istruzione.it - segreteria@daverrazzano.it Posta elettronica certificata: gris00900x@pec.istruzione.it</p>		

Educazione alla legalità (ore 8)

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

Ed alla cittadinanza (ore 8)

- Imparare ad applicare le regole della convivenza civile nello sport.
- Mettere in pratica le norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni.
- Le regole del fairplay.

Il Docente: Angela ZOLESI