



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 e-mail: gris00900x@istruzione.it - segreteria@daverrazzano.it
Posta elettronica certificata: gris00900x@pec.istruzione.it

A.S. 2024-2025

Classe 4° B Liceo Linguistico

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
Barbara FONTANELLI