

 <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

**5° A LICEO SCIENTIFICO
PROGRAMMA SVOLTO
DISCIPLINA: Scienze motorie e Sportive**

PROGRAMMA SVOLTO

PARTE PRATICA

La lezione di Ed. fisica (15 ore)

- Struttura della lezione di educazione fisica
- Il riscaldamento: esercizi preatletici, esercizi di mobilità e stretching
- Il defaticamento

Le capacità motorie nello sport (15 ore)

- La resistenza: esercitazioni sui vari metodi di allenamento
- La velocità: esercizi propedeutici
- La forza: esercizi specifici
- La flessibilità: esercizi e tecnica dello stretching
- La mobilità articolare: esercizi specifici
- La destrezza (esercizi sulle capacità coordinative generali e speciali)

Conoscenza e pratica di attività sportive (12 ore)

- La pallavolo (fondamentali: palleggio, bagher, battuta, regole della partita e schemi di gioco)
- Il calcetto: controllo della palla, tecnica di tiro in porta passaggi
- La pallacanestro: tiro a canestro, vari tipi di passaggi, 3 contro 3

PARTE TEORICA

Elementi di anatomia e fisiologia (10 ore)

- Anatomia funzionale dei muscoli esteriori
- Ergonomia e sicurezza: prevenire i disturbi muscolo-scheletrici con l'allenamento

 <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 e lezioni teoriche (8 ore)

- Sport, totalitarismi e propaganda, in riferimento alla storia del 900

Il docente

Angela ZOLESI