

 <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 1° B

PROGRAMMA SVOLTO

DISCIPLINA: Scienze Motorie e Sportive

DOCENTE: Cecilia Coppola

La lezione di Ed. fisica:

Struttura della lezione:

- Il riscaldamento
- La parte centrale
- Il defaticamento

Le capacità motorie nello sport:

- La resistenza: metodi di allenamento
- La velocità: esercizi propedeutici
- La flessibilità: esercizi di stretching e posture di autoallungamento.
- La mobilità articolare: esercizi specifici

La destrezza

- Esercizi per l'acquisizione della destrezza specifica
- Giochi a staffetta, di trasporto, di velocità, di mira

La pallavolo

- Fondamentali: palleggio, bagher, battuta, schiacciata
- Regole della partita (affrontate solamente dal punto di vista teorico a causa della mancanza di una struttura dove poter affrontare le lezioni di scienze motorie)

Il calcetto

- Principali fondamentali
- Principali regole 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)

Educazione alla legalità

- Il rispetto delle regole nell'esercizio codificato
- Il rispetto dei tempi
- Il rispetto dell'altro nell'esercizio gioco
- Il concetto di fair play: le 10 regole

Il Docente

Cecilia Coppola