

  <p><b>CERTIFICAZIONE AGENZIA FORMATIVA</b> n. <b>34423/A/0001/UK/It</b></p>	 <p><b>ISTITUTO STATALE D'ISTRUZIONE SUPERIORE "R. DEL ROSSO - G. DA VERRAZZANO"</b> Via Panoramica, 81 - 58019 - Porto S. Stefano (GR) Telefono +39 0564 812490/0564 810045 Fax +39 0564 814175 C.F. 82002910535 (GRIS00900X)</p>	 <p><b>Sistema Gestione Qualità per la Formazione Marittima ...</b></p>  <p><b>CERTIFICATO N. 50 100 14484 Rev.004</b></p>
<p><b>Sito web: <a href="http://www.daverrazzano.it">www.daverrazzano.it</a> e-mail: <a href="mailto:gris00900x@istruzione.it">gris00900x@istruzione.it</a> - <a href="mailto:segreteria@daverrazzano.it">segreteria@daverrazzano.it</a> Posta elettronica certificata: <a href="mailto:gris00900x@pec.istruzione.it">gris00900x@pec.istruzione.it</a></b></p>		

**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE  
"R. DEL ROSSO G. DA VERRAZZANO"  
A.S. 2023-2024  
Scuola: IPE**

**Classe 4° A SALA**

**PROGRAMMA SVOLTO**

**DISCIPLINA: Scienze Motorie e Sportive**

**DOCENTE: Cecilia Coppola**

La lezione di Educazione fisica

Struttura della lezione

- Il riscaldamento
- La parte centrale della lezione
- Il defaticamento

Le capacità motorie nello sport

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

Percorsi specifici

- Esercizi per la tonificazione muscolare a corpo libero e con piccoli pesi

La pallavolo

- Fondamentali: palleggio, bagher, battuta

- Regole della partita
- Schemi di gioco

#### 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)

#### Elementi di fisiologia

- L' apparato cardio respiratorio: anatomia e funzioni. La frequenza cardiaca a riposo e sotto sforzo. Come varia la frequenza cardiaca in relazione all'intensità dell'attività.
- Il meccanismo aerobico: cenni di fisiologia, esercizi
- La forza: cenni di fisiologia della contrazione muscolare, attività specifiche
- L'apparato osseo
- I vari tipi di tessuti, in particolare il tessuto muscolare

#### Educazione alla legalità

- Il rispetto delle regole nell'esercizio codificato
- Il rispetto dei tempi
- Il rispetto dell'altro nell'esercizio gioco
- Il fair play: le 10 regole
- Le pari opportunità: le donne che hanno fatto la storia dello sport. Le differenze biologiche tra uomo e donna.

**Il Docente**

**Cecilia Coppola**