

  CERTIFICAZIONE AGENZIA FORMATIVA n. 34423/A/0001/UK/It	 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)	 Sistema Gestione Qualità per la Formazione Marittima ...  CERTIFICATO N. 50 100 14484 Rev.004
Sito web: www.daverrazzano.it e-mail: gris00900x@istruzione.it - segreteria@daverrazzano.it Posta elettronica certificata: gris00900x@pec.istruzione.it		

A.S. 2023-2024

Classe 4° A 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

Il basket (ore 10)

- ♣ Fondamentali: palleggio, passaggio, arresto, tiro
- ♣ Il campo
- ♣ 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