

**Istituto di Istruzione Superiore "V. Lancia" - ITT "S. Lirelli"**

Anno scolastico 2022– 2023

Programma svolto

Scienze Motorie e Sportive

**Classe 4ma**

**Conoscere :**

- Le norme di regolamento della materia.
- Le regole dei giochi sportivi: pallavolo, pallacanestro , calcio a cinque, tennis.
- Le regole delle specialità dell'Atletica leggera.
- Sistema Endocrino - ruolo degli ormoni.
- Sistema Nervoso - sistema nervoso centrale – periferico -simpatico e parasimpatico -cellula nervosa – lateralità - sinapsi – acetilcolina – l'impulso nervoso – propriocettori – l'importanza dell' attività fisica per il sistema nervoso.
- I Ricettori Muscolari che proteggono dai traumi : Fusi neuromuscolari e organo tendineo del Golgi.

**Saper Fare :**

Test sulle capacità condizionali:

- Test di resistenza muscoli addominali ( sit up)
- Test di velocità: 30 metri
- test forza arti superiori lancio palla zavorrata 3 Kg.
- Test forza arti inferiori salto in lungo da fermo.
- Test di resistenza veloce 800 m.

Esercizi a corpo libero ad effetto generale e specifici di mobilità, potenziamento, flessibilità di coordinazione ed equilibrio ; esercizi per il miglioramento della mobilità articolare, della velocità e della resistenza dei vari distretti muscolari eseguiti a corpo libero o con ausilio di piccoli e grandi attrezzi: palle mediche- funicelle - elastici- corda di crossfit - spalliere - scala orizzontale – quadro svedese - pertiche - scalette agility – coni – cerchi – over- fit ball – blocchi di partenza- Esercizi di stretching per i vari distretti muscolari. Progressioni di movimento a corpo libero.

Saltelli e progressione con funicella. Circuiti cardio-vascolari – a stazione e di destrezza.

Esercizi di mobilità e potenziamento dei vari distretti muscolari. Lavori di potenziamento muscolare a stazioni.

**Giochi sportivi:**

Pallacanestro – pallavolo – calcio a cinque - tennis .

**Atletica leggera:**

- Esercizi preatletici generali e specifici alle varie specialità.
- Corsa veloce, 30 metri partenza dai blocchi - 100 m. piani.– esercizi di tecnica di corsa.
- Tecnica salto in alto Tecnica Fosbury Flop.
- Tecnica Lancio del peso tecnica O'Brein.
- Corse di resistenza e di resistenza veloce 800 m.

**Programma teorico svolto:** tutti gli argomenti di teoria previsti all'inizio dell'anno scolastico sono stati affrontati , completati .

**Educazione Civica:** Ruolo dello sport per la salute e l'ambiente.

Borgosesia, 31 maggio 2023

L'insegnante  
Pro.ssa Brunella Lazzarotto

I Rappresentanti di Classe