

Istituto di Istruzione Superiore “V. Lancia” - ITT “S. Lirelli”
anno scolastico 2022 - 2023
Programma svolto
Scienze Motorie e Sportive
Classe 2ca

Conoscere :

- Le norme di regolamento della materia.
- Il sistema cardio-circolatorio.
- Il sistema respiratorio.
- Le regole dei giochi sportivi: pallavolo, pallacanestro, calcio a cinque, palla pugno, tennis , badminton.
- Le regole delle specialità dell'Atletica leggera.

Saper Fare :

Test sulle capacità condizionali:

- Test di resistenza muscoli addominali (sit up)
- Test di velocità: 30 metri.
- test forza arti superiori lancio della palla zavorrata 2kg. F 3 kg. M.
- Test forza arti inferiori salto in lungo da fermo.
- Test di resistenza veloce 800 metri.

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 zavorrate - funicelle- elastici – spalliere - scala orizzontale – scalette agility– coni – cerchi – blocchi di partenza – testimone - over. 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 : esercitazioni Fondamentali individuali e di squadra.

Pallavolo : - esercizi sui fondamenali individuali e di squadra .

Palla pugno : regole e esercitazioni sui fondamenali individuali e di squadra.

Calcio - esercitazioni fondamentali individuali e di squadra.

Tennis impugnatura – diritto -rovescio e servizio e Badminton.

Giochi tradizionali .

Atletica leggera:

- Esercizi preatletici generali e specifici alle varie specialità.
- Corsa veloce, 30 metri - 100 – esercizi di tecnica di corsa.
- Staffetta 4x100 e cambi
- Corse di resistenza .
- getto del peso Tecnica traslocazione O'Brein.
- Esercitazioni in palestra con palline da tennis tecnica lancio del giavellotto.

Programma teorico svolto : Tutti gli argomenti di Teoria previsti all'inizio dell'anno sono stati affrontati e completati.

Educazione Civica : salute e Benessere Ruolo dello sport per la salute e l'ambiente - cause della sedentarietà dei giovani.

Borgosesia , 31 maggio 2023

I Rappresentanti di Classe

L' insegnante

Pro.ssa Brunella Lazzarotto

