

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

anno scolastico 2022– 2023

Programma svolto

Scienze Motorie e Sportive

Classe 1ca

Conoscere:

- Le norme di regolamento della materia.
- Le norme di regolamento in palestra.
- Le regole dei giochi sportivi (pallavolo – pallacanestro – palla pugno – calcio a cinque).
- Le regole specialità dell'atletica leggera.
- Lezione in palestra – sicurezza in palestra - L'importanza del riscaldamento.
- I Pilastri del Benessere - L'importanza di un'alimentazione corretta.

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.

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 - scala orizzontale- spalliere - 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 – passaggio – tiro – palleggio- tiro da sotto canestro con mano destra e sinistra.

Pallavolo : - esercizi sui fondamentali individuali e di squadra.

Pallapugno: regolamento – esercizi sui fondamentali individuali e di squadra.

Calcio - esercitazioni fondamentali individuali – es. a coppie e a tre di tiro e passaggio con distanziamento e di squadra.

Giochi tradizionali - Tennis e Badminton.

Atletica leggera:

- Esercizi preatletici generali e specifici alle varie specialità.
- Corsa di resistenza.
- Corsa veloce: 30 con partenza dai blocchi – 100 metri.
- Staffetta 4x100 e cambi (zona cambio).
- Getto del peso – tecnica O' Brein.

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

Educazione Civica: Le Dipendenze.

Borgosesia, 31 maggio 2023

L'insegnante Lazzarotto Brunella

I Rappresentanti di Classe