



CERTIFICAZIONE  
AGENZIA FORMATIVA  
n. 34423/0001/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)**



CERTIFICATO N. 5010014484

Sito web: [www.daverrazzano.it](http://www.daverrazzano.it) e-mail: [gris00900x@istruzione.it](mailto:gris00900x@istruzione.it) - [segreteria@daverrazzano.it](mailto:segreteria@daverrazzano.it)

Posta elettronica certificata: [segreteria@pec.daverrazzano.it](mailto:segreteria@pec.daverrazzano.it) - [gris00900x@pec.istruzione.it](mailto:gris00900x@pec.istruzione.it)

**A.S. 2019-2020**

**Classe 1° A Liceo Scientifico**

**PROGRAMMA SVOLTO**

**DISCIPLINA: Scienze Motorie e Sportive**

**La lezione di Ed. fisica (ore 10)**

- Struttura della lezione
- Il riscaldamento
- Il defaticamento

**Le capacità motorie nello sport (ore 10)**

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

**La destrezza (ore 10)**

- Esercizi per l'acquisizione della destrezza specifica
  - nella corsa
  - nel salto
  - nel rotolamento

**Percorsi specifici (ore 4)**

- Giochi a staffetta, di trasporto, di velocità, di mira

**La pallavolo (ore 15)**

- Fondamentali: palleggio, bagher, battuta, schiacciata
- Regole della partita

**Elementi di fisiologia (ore 2)**

- L'apparato cardio respiratorio: anatomia e funzioni

**Educazione alla legalità (ore 4)**

- Il rispetto delle regole nell'esercizio codificato
- Il rispetto dei tempi
- Il rispetto dell'altro nell'esercizio gioco

**Il Docente**  
**Angela ZOLESI**