



CERTIFICAZIONE  
AGENZIA FORMATIVA  
n. 34423/0001/UK/lt

**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**

**5° 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 forza: esercizi specifici
- La flessibilità: la tecnica dello stretching
- La mobilità articolare: esercizi specifici

**La pallavolo (ore 10)**

- Fondamentali: palleggio, bagher, battuta
- Regole della partita
- Schemi di gioco

**Il Badminton (ore 8)**

- Fondamentali: Battuta e Passaggi

**Elementi di fisiologia ed anatomia funzionale (ore 10)**

- La forza: cenni di fisiologia della contrazione muscolare, attività specifiche
- L'equilibrio del bacino ed il mantenimento della postura
- Anatomia funzionale dei muscoli esteriori
- L'apparato locomotore
- Il meccanismo aerobico: cenni di fisiologia, esercizi

**Educazione alla legalità (ore 8)**

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

**La docente**  
**Angela ZOLESI**