



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 e-mail: gris00900x@istruzione.it - segreteria@daverrazzano.it

Posta elettronica certificata: segreteria@pec.daverrazzano.it - 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