ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE
"Leonardo da Vinci"
72015 Fasano (BR), Via G. Attoma, 9 Tel. 0804413373 Fax. 080.4421125 - C.F.81001970748
email: bris00300d@istruzione.it - bris00300d@pec.istruzione.it - sito web: www.leonardodavincifasano.edu.it

PROGRAMMA
A.S. 2024-2025

Disciplina: Scienze Motorie e Sportive

Classe: I Sezione: A Indirizzo: IPSSAS

Docente: Clara Antonelli

Testi:

CONTENUTI

TRIMESTRE

Pratica:

- Potenziamento aerobico e muscolare con particolare cura agli esercizi di affinamento della coordinazione
- Esercizi di test motori finalizzati alla compilazione del proprio profilo motorio
- Test della navetta per valutazione stato di forma e velocità
- Velocità su "pista"
- Esercizi propedeutici al salto in alto su tappeto
- Salto in lungo da fermo e con rincorsa per valutazione forza esplosiva
- Lancio della palla medica per valutazione forza arti superiori

Teoria:

- Il sistema muscolare e scheletrico
- Le capacità condizionali: velocià e flessibilità

PENTAMESTRE

Pratica:

- Affinamento delle capacità coordinative negli sport di squadra
- Attività finalizzate ad acquisire consapecvolezza dei propri mezzi in relazione agli altri e all'ambiente esterno
- Addominali alti, bassi e obliqui
- Corsa ad ostacoli
- Squat isometrico al muro per valutazione resistenza arti inferiori
- Percorsi,circuiti e giochi sportivi per sviluppare le capacità coordinative
- Fondamentali di badminton

Teoria:

- Le capacità condizionali: La forza e la resistenza
- Sport e benessere: un legame indissolubile

Ed.civica:

- Educazione stradale: "La strada non è una giungla

Fasano,30 maggio 2025

Il docente

Clara Antonelli