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

FUTURA LA SCUOLA PER L'ITALIA DI DOMANI

Finanziato dall'Unione europea NextGenerationEU

Ministero dell'Istruzione e del Merito

Italiadomani

**PROGRAMMA**
**A.S. 2024-2025**

**Disciplina: Scienze Motorie Sportive**

**Classe: II Sezione: A Indirizzo: Liceo Classico**

**Docente: Argese Domenica**

**Testi: "Più che Sportivo" P.L. Del Nista - J. Parker - A. Tasselli ed. G. D'Anna**

## CONTENUTI

**PARTE PRATICA**

1) **Test Motori**

2) **Potenziamento fisiologico**
   a- Esercizi per il miglioramento della funzione cardio-respiratoria
   b- Esercizi per il miglioramento della tonicità e forza muscolare
   c- Esercizi per il miglioramento della mobilità articolare

3) **Rielaborazione degli schemi motori di base**
   a- Esercizi di equilibrio statico e dinamico
   b- Esercizi di coordinazione generale e segmentaria
   c- Esercizi ai grandi e piccoli attrezzi (spalliera, funicella)

4) **Conoscenza e pratica delle attività sportive**
   a- Principali specialità dell'atletica leggera: corsa veloce, corsa ad ostacoli, staffetta 4x100, orienteering (regolamento)

5) **Consolidamento del carattere e del senso civico**
   a- Organizzazione di giochi di squadra: pallavolo, pallacanestro badminton

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

FUTURA LA SCUOLA PER L'ITALIA DI DOMANI

Finanziato dall'Unione europea NextGenerationEU

Ministero dell'Istruzione e del Merito

Italiadomani

**PARTE TEORICA**

1) **Sostanze stupefacenti e droghe**
   a- Sostanze che creano dipendenza
   b- Effetti delle droghe sull'organismo

2) **Alimentazione**
   a- Principi nutritivi
   b- Alimentazione e sport

3) **Educazione civica**
   a- Educazione alla salute ed al benessere , sane abitudini di vita
   b- Doping e sostanze dopanti

Data, 27/05/25

Il docente

ORARIO MODIFICATO VIAGGIO DI ISTRUZIONE

06/06/2025 *Prof.ssa Domenica Argese*