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 e sportive

Classe: II Sezione: A Indirizzo: IPSS

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
- Esercizi semplici al quadro svedese

Teoria:

- Il corpo umano e le sue parti
- Il sistema muscolare
- L'apparato scheletrico
- Le capacità condizionali: forza, velocità, resistenza 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
- Esercizi per il miglioramento della resistenza: corsa e camminata alternata a 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
- Salto con la corda singolo, a coppia e in gruppo

Teoria:

- L'importanza dell'alimentazione durante l'attività fisica e sportiva
- La piramide alimentare e la piramide degli sport

Fasano, 30 maggio 2025

Il docente