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: IV 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:

- L'apparato digerente e principi di una alimentazione equilibrata
- I danni delle sostanze nocive: alcool, fumo e doping. Casi eclatanti di doping nello sport
- Il ruolo delle donne nello sport

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

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
- Test di Cooper per valutazione della resistenza

Teoria:

- Salute, sport e benessere
- Alimentazione e integrazione durante l'attività sportiva

Fasano, 30 maggio 2025

Il docente