ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE

"Leonardo da Vinci"

PROGRAMMA
A.S. 2025-2026

Disciplina: Scienze Motorie Sportive

Classe: I Sezione: F Indirizzo: Liceo Linguisico

Docente: Argese Domenica

Testi: "Più che sportivo" P.L. Del Nista – J. Parker – A. Tasselli ed. G. D'Anna

CONTENUTI

PARTE PRATICA

1) 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

2) 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 (funicella, asse di equilibrio)

3) Conoscenza e pratica delle attività sportive

a- Introduzione ed impostazione di alcune specialità dell'atletica leggera:
partenza dai blocchi, corsa di velocità, corsa campestre, corsa ad ostacoli, staffetta 4x100

4) Consolidamento del carattere e del senso civico

a- Organizzazione di giochi di squadra: pallavolo, pallacanestro, badminton

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE

"Leonardo da Vinci"

PARTE TEORICA

1) Educazione Stradale

a- Norme e comportamenti
b- La strada tipologia
c- La segnaletica
d- Veicoli e dispositivi di sicurezza

2) Salute e benessere

a- Fumo
b- Alcool

3) Educazione civica

a- Sostanze che creano dipendenza
b- Campionato "La strada non è una giungla"

Data,9/6/2026

72015 Fasano (BR), Via G. Attoma, 9 Tel. 0804413373 C.F.81001970748
email: bris00300d@istruzione.it – bris00300d@pec.istruzione.it - sito web: www.leonardodavincifasano.edu.it