ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE

"Leonardo da Vinci"

PROGRAMMA
A.S. 2025-2026

Disciplina: Scienze Motorie Sportive

Classe: II Sezione: F Indirizzo: Liceo Linguistico

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
b- Orienteering (prova di realtà)

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) **Sostanze che creano dipendenza**

   a- Fumo
   b- Alcool
   c- Sostanze stupefacenti

2) **Alimentazione**

   a- Principi nutritivi
   b- Alimentazione e sport

3) **Educazione civica**

   a- Doping e sostanze dopanti
   b- Disturbi alimentari

Data,9/6/2026