

I.I.S.S. “Adria
Ballatore” di Mazara del Vallo

PROGRAMMA SVOLTO

A.S. 2024/2025

Materia:	Scienze Motorie e Sportive	
Classe:	II A Classico	
Insegnante/i:	Fichera Giuliana	
Libri di testo:	PIU' MOVIMENTO SLIM+EBOOK (Marietti Scuola). EDUCARE AL MOVIMENTO VOLUME SPORT.	
<i>titolo modulo</i>		<i>Argomenti</i>
1.	Movimento e corpo	Test d'ingresso: Test della velocità- Test addominali- Sargen test- Test del salto in lungo a secco. 1 Attività ed esercizi di rafforzamento a carico naturale, a coppie, con lievi carichi aggiuntivi, con piccoli e grandi attrezzi per la mobilità e la scioltezza articolare, di allungamento, di preatletismo. Attività ed esercizi specifici della forza, dell'equilibrio, di coordinazione generale, per il controllo della respirazione. 2 Attività sportiva individuale : corsa di resistenza, corsa veloce, ginnastica generale. 3 Attività sportiva di squadra fondamentali, di pallavolo, padel e paintball. 4 Aspetti fondamentali sulla tecnica esecutiva dell'avviamento motorio e sulla tecnica dello stretching in regime isometrico. 5 Sviluppo delle capacità coordinative e condizionali. 6 Il Volteggio: Il Frammezzo.
2.	Gioco e sport	1 L'aspetto educativo e sociale del gioco 2 Tecniche delle discipline sportive praticate; fondamentali di squadra, ruoli dei giocatori e principali schemi di gioco. 3 I regolamenti e le tecniche delle discipline sportive praticate.
3.	Salute e Benessere	1 L'alimentazione- 2 La piramide alimentare. 3 .L'anoressia, bulimia e obesità. 4 Cibo spazzatura e Bliss-point.. 5La Respirazione e l'Apparato Respiratorio 6Il Sistema Muscolare.
4	ED.CIVICA	1 I diritti negati: L'importanza della donna nello sport.
5.		

Mazara del Vallo, Maggio 2025

Firma Docente

Giuliana Fichera

Firma Alunni