



ISTITUTO OMNICOMPRESIVO STATALE

SCUOLA DELL'INFANZIA, PRIMARIA, SECONDARIA DI PRIMO GRADO, LICEO SCIENTIFICO

Sito web: www.icpadula.edu.it

Sede AMMINISTRATIVA e LICEO SCIENTIFICO: via Salita dei Trecento – 84034 PADULA (SA)

Tel. 0975 77130 – cod. mecc. SAPS070007 – C.F. 92006850652

e-mail: saic86900d@istruzione.it – saps070007@istruzione.it – saic86900d@pec.istruzione.it

Sede COMPRESIVO: via Dante Alighieri 32 – 84034 PADULA (SA)

Tel. 0975 77052 – cod. mecc. SAIC86900D

E-mail: saic86900d@istruzione.it – saic86900d@pec.istruzione.it

LICEO SCIENTIFICO STATALE

“CARLO PISACANE”

Padula

PROGRAMMA SVOLTO

Materia SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Docente LAVEGLIA ANGELINA

Classe III SEZ. Q

Anno scolastico 2023 – 2024

Gli argomenti effettivamente svolti sono stati i seguenti.

L'organizzazione del corpo umano :

- Gli organi;
- I sistemi e gli apparati;

Il corpo in movimento

L'apparato respiratorio- Gli effetti del movimento sull'apparato respiratorio

L'apparato cardiocircolatorio - Gli effetti del movimento sull'apparato cardiocircolatorio

I pericoli del movimento :

- Traumi e alterazioni dell'apparato cardiocircolatorio

Le capacità e le abilità motorie

Gli elementi della comunicazione – Il linguaggio del corpo

Il fair play

L'importanza dell'attività motoria

La sicurezza nella scuola e nello sport

I fondamentali e il regolamento delle seguenti attività sportive.:

- La pallavolo
- La pallacanestro
- Il calcio

Potenziamento organico generale e test motori;

Esercizi per il consolidamento schemi motori di base : camminare, saltare, correre, lanciare ecc.

Circuiti per la coordinazione generale, oculo-manuale ed oculo-podalica

Circuiti di potenziamento fisiologico per lo sviluppo delle capacità condizionali; arti superiori, tronco, arti inferiori

Esercizi di locomozione, calciata, skip e vari tipi di andature

Esercizi per la mobilità articolare

Esercizi di allungamento statico e dinamico

Padula 01/06/2024

Il Docente
Prof. Angelina Laveglia