



**ISTITUTO OMNICOMPRESIVO STATALE**

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

Sito web: [www.icpadula.edu.it](http://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](mailto:saic86900d@istruzione.it) – [saps070007@istruzione.it](mailto:saps070007@istruzione.it) – [saic86900d@pec.istruzione.it](mailto:saic86900d@pec.istruzione.it)

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

Tel. 0975 77052 – cod. mecc. SAIC86900D

E-mail: [saic86900d@istruzione.it](mailto:saic86900d@istruzione.it) – [saic86900d@pec.istruzione.it](mailto:saic86900d@pec.istruzione.it)

# **LICEO SCIENTIFICO STATALE**

## **“CARLO PISACANE”**

***Padula***

**PROGRAMMA SVOLTO**

Materia **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Docente **LAVEGLIA ANGELINA**

Classe **IV SEZ. A**

**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

Gli effetti del movimento sull'apparato cardiocircolatorio

Apparato digerente. La Digestione. Sistema immunitario. Sistema nervoso.

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