

# **ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "A. BUSINCO"**

**LICEO SCIENTIFICO - LICEO LINGUISTICO - ISTITUTO TECNICO COMMERCIALE**

**ISTITUTO PROFESSIONALE INDUSTRIA E ARTIGIANATO**

**Via Businco, 31 - 08044 J E R Z U**

**TEL. 0782 70255 FAX 0782 71007**



## **PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE PER L'ANNO 2022/2023**

### **CLASSE 1° A Linguistico**

- ❖ Analisi delle abilità di base.
- ❖ Potenziamento fisiologico (sviluppo delle capacità condizionali, resistenza, velocità, forza, mobilità articolare e agilità).
- ❖ Miglioramento e approfondimento delle tecniche degli sports di squadra (pallavolo, pallacanestro e calcio), sia sul piano pratico che teorico.
- ❖ Lo stretching.
- ❖ Atletica leggera: velocità , resistenza, il salto in alto, il salto in lungo e il lancio della palla medica.
- ❖ Basi anatomiche e funzionali del movimento:
- ❖ Le capacità e le qualità motorie.
- ❖ La coordinazione
- ❖ Traumatologia sportiva e primo soccorso.
- ❖ Ed. Civica: Il valore del rispetto delle regole nello sport.
- ❖ Ed. Civica: La segnaletica stradale

Gli alunni

.....  
.....

Prof. Mascia Emanuele

.....