



Anno scolastico **2025/2026**

CLASSE 2 SEZ. LICEO AD INDIRIZZO SPORTIVO

LICEO

☐ SCIENTIFICO ☐ SCIENTIFICO OPZIONE SCIENZE APPLICATE

X SCIENTIFICO INDIRIZZO SPORTIVO ☐ SCIENZE UMANE OPZIONE ECONOMICO-SOCIALE

ISTITUTO TECNICO SETTORE ECONOMICO INDIRIZZO

☐ AFM ☐ SIA ☐ TURISMO

• SEDE **X CALTAGIRONE** ☐ GRAMMICHELE

CONTENUTI SVOLTI

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: prof.re D'Antona Andrea

Contenuti svolti

Il corpo umano:

Apparato cardiocircolatorio

Apparato respiratorio

Muscoli respiratori

Le capacità motorie, le abilità e gli schemi motori:

Lo stretching funzionale: esercizi di allenamento e sviluppo.

La Mobilità Articolare: esercizi di allenamento e sviluppo.

Le capacità coordinative e condizionali. -

Esercitazioni a carico naturale, con piccoli attrezzi, circuiti e percorsi. -

Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche complesse ed in volo.

Esercizi di mobilità articolare, allungamento muscolare, potenziamento muscolare a carattere generale.

Attività ed esercizi di opposizione e resistenza.

Attività a prevalenza aerobica e muscolare in circuito

Educazione Civica: Rispetto e valorizzazione del patrimonio naturalistico : “ Un viaggio ecosostenibile”

Gli sport di squadra: la pallavolo, la pallacanestro.

La pallavolo: caratteristiche e scopo del gioco, area di gioco, posizioni di gioco, le regole di gioco e l'arbitraggio, infrazioni e falli, regole di tempo, punteggi; impianti, attrezzature, partecipanti e posizioni di gioco.

La storia e le origini della pallavolo.

I fondamentali individuali della pallavolo: il palleggio, la battuta (dal basso e dall'alto, flottante) , il bagher, la schiacciata, il pallonetto, il muro.

La pallavolo: esercizi propedeutici allo sviluppo dei fondamentali individuali, esercizi di potenziamento e sviluppo condizionale specifico alla disciplina.

La pallacanestro: caratteristiche e scopo del gioco, area di gioco, posizioni di gioco, le regole di gioco e l'arbitraggio, infrazioni e falli, regole di tempo, punteggi; impianti, attrezzature, partecipanti e posizioni di gioco.

La storia e le origini della pallacanestro. I fondamentali individuali della pallacanestro: il palleggio, il passaggio, la ricezione e la presa, il tiro.

La pallacanestro: esercizi propedeutici allo sviluppo dei fondamentali individuali, esercizi di potenziamento e sviluppo condizionale specifico alla disciplina