



MIM
Ministero dell'Istruzione
e del Merito



SCUOLA POLO
REGIONALE DEBATE



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE "PIETRO SETTE"

ISTITUTO FORMATIVO ACCREDITATO PRESSO LA REGIONE PUGLIA

Istituto Professionale

Istituto Tecnico Economico

Liceo Scientifico

Programma disciplinare di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

A.S. 2023/2024

Docente: Prof. PAVONE Giuseppe

Classe: 2^aA IMI

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Quadro orario: n.2 ore settimanali

ARGOMENTI SVOLTI

- ANALISI DELLA PERFORMANCE SPORTIVA (test capacità cond. e coord.)
test di valutazione funzionale della forza
test di valutazione funzionale della velocità
test di valutazione funzionale della resistenza
- IL CORPO E LE SUE FUNZIONALITÀ attraverso le discipline:
Pallavolo, basket, tennistavolo, badminton, calcio.
- CAPACITÀ CONDIZIONALI E COORDINATIVE applicazione a sport individuali e di squadra
La metodologia del riscaldamento la differenza tra le due tipologie di capacità motorie
le capacità motorie condizionali
le capacità motorie coordinative
- DALL'ATTIVITÀ SPORTIVA ALLO SPORT: L' ATLETICA LEGGERA
Tecnica degli sport individuali e di squadra,
Fondamentali individuali degli sport individuali e di squadra
Principali tattiche degli sport individuali e di squadra
Terminologia di base degli sport individuali e di squadra
- FAIR PLAY (ED CIVICA)
valore e rispetto delle regole
Sport e fair play

GLI ALUNNI

Angjela Brahja
Lorita Lacciapaglia

Santeramo in Colle, 09/06/2024

Il docente

Giuseppe Pavone