



ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO PER I SERVIZI SOCIALI

“Francesca Laura MORVILLO FALCONE – Melissa BASSI”

Via Galanti, 1 – 72100 Brindisi – www.morvillofalconebrindisi.edu.it

brrf010008@istruzione.gov.it – brrf010008@pec.istruzione.it – Tel. 0831513991

C.F.: 80001890740 – Codice IPA: istsc_brrf010008 – C.U. fatt.ne elettr. UFBPFN

MATERIA: SCIENZE MOTORIE (ore settimanali: 2).

CLASSE: 2°AM SV

ANNO SCOLASTICO: 2025-26

DOCENTE: DE VANNA ANGELO

Libro di testo:

PROFESSIONE SPORT - EDIZIONE ARANCIONE - CORSO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE PER LA SCUOLA SECONDARIA DI II GRADO, editore D'ANNA, ZOCCA, codice: 9788857794099

Argomenti:

LA CORSA

- Riscaldamento e respirazione: come preparare il corpo allo sforzo e gestire correttamente il fiato.
- Meccanica della corsa: studio dell'appoggio del piede e coordinazione corretta tra braccia e gambe.
- Andature tecniche: esercitazioni pratiche su diverse tipologie di corsa (skip, corsa laterale, incrociata).

STRETCHING E PROPRIOCEZIONE

- Stretching statico per arti inferiori e superiori
- Stretching dinamico per arti superiori e inferiori (circonduzione braccia, mobilità articolare)

TEST DI VALUTAZIONE

- Salto in alto da fermo
- Test degli addominali (Sit up)
- Test lancio della palla medica
- Valutazione formativa su impegno, partecipazione, collaborazione, comprensione regole e puntualità nel materiale

DODGEBALL

- Spiegazione regole di base
- Spiegazione fondamentali: schivata, presa e bloccata
- Partita 3 vs 3

PALLAVOLO

- Spiegazione regole di base
- Lavoro analitico e globale sui fondamentali
- Consolidamento dei prerequisiti motori e tecnici (fase propedeutica alla situazione di gioco)

CALCIO

- Spiegazione regole di base
- Lavoro analitico e globale sulla tecnica di base (conduzione, passaggio, ricezione).
- Partite interne

ALTRO

- Introduzione ai prerequisiti tecnici e ai fondamentali individuali della PALLAMANO
- Esercitazioni di rinforzo muscolare sul tappetino e sulla spalliera
- Visione video su apparato locomotore e capacità coordinative
- Role-playing: simulazione di conduzione tecnica e gestione autonoma di un'esercitazione finalizzata ad un maggior coinvolgimento

TEMATICHE DI EDUCAZIONE CIVICA AFFRONTATE:

- Fair play e rispetto delle regole
- Salute e benessere: stili di vita sani e benessere psicologico

Il docente

De Vanna Angelo