



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE

“Michelangelo Buonarroti”

Via Velio Spano, 7 – 09036 Guspini (VS) Cod. fiscale 82002450920 – Cod. Min. CAIS009007

E-Mail: buonarroti@tiscali.it - Web: <http://www.buonarrotiguspini.it> / - Tel. 0709783310 - 0709783042 - Fax 0709783373

Sede Associata: Via Velio Spano 7 09036 Guspini (VS) – Cod. Min. CATD00901D

Sede Associata: Via Svezia 10 09038 Serramanna (VS) – Cod. Min. CATF 00901Q buonarrotiserramanna@tiscali.it Tel 070 9139916 – Fax 070 9131170

Anno Scolastico 2020 – 2021

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Docente: Orrù Marco

Classe: 1L (Plesso di Guspini)

Programmazione annuale Svolta

Didattica pratica:

- Mobilizzazione generale, lavoro su lateralizzazione, coordinazione ed equilibrio.
- Esercitazione di atletica leggera, velocità, resistenza alla velocità e staffette.
- Ginnastica propriocettiva.
- Lavori di scarico della colonna vertebrale come integrazione al lavoro teorico sui paramorfismi dell'età evolutiva
- Circuit-training: sviluppo della tonicità del tronco, arti inferiori e superiori.
- Propedeutica al basket, circuiti per lo sviluppo dei fondamentali con esercitazioni al tiro.
- Esercitazione volley per lo sviluppo dei fondamentali singoli e di squadra.
- Controllo del corpo con lavori sullo stretching, PNF e rilassamento segmentario e generale

Didattica teorica:

- ✓ Programmazione schede di allenamento da fare in casa ed in palestra, in relazione ad obiettivi specifici.
- ✓ Teoria, tecnica e didattica dei principali sport di squadra.
- ✓ Le capacità condizionali: Forza, Resistenza, Velocità e Mobilità articolare.
- ✓ L'apparato locomotore: generalità
- ✓ Le articolazioni
- ✓ La colonna vertebrale: Paramorfismi e Dismorfismi dell'età evolutiva.
- ✓ Elementi di Igiene generale e Sportiva.

- ✓ L'alimentazione dello sportivo: elementi base dei principi alimentari, educazione alimentare, elementi nutritivi. Interazioni con l'attività motoria e sportiva: la corretta alimentazione e idratazione prima, durante e dopo l'attività.

Serramanna, 06/06/2021

Prof. Marco Orrù

Gli Alunni:
