



ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE - "Buonarroti" - GUSPINI
a.s. 2021-2022

Programma svolto

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive CLASSE: 1^G

ANNO SCOLASTICO: 2021/2022 DOCENTE: Luigi Pirisi

Libro di testo: Educare al movimento(slim) volallenamento salute e benessere(slim) + ebook + Volume gli sport in pdf

Didattica Pratico/Motoria

- **Potenziamento Fisiologico generale:**
 - Esercizi di condizionamento generale e di controllo respiratorio.
 - Esercizi di stretching.
 - Esercizi di mobilità attiva e passiva.
 - Esercizi di tonificazione addominale e dorsale.
 - Miglioramento delle capacità condizionali (Forza, Resistenza, Velocità), attraverso esercizi a carico naturale e con l'ausilio di leggeri sovraccarichi (palla medica 5kg).
- **Affinamento delle capacità coordinative generali e speciali:**
 - Attività volte al raggiungimento del controllo dello spostamento del corpo nello spazio, nel rispetto di vincoli temporali.
 - Attività per il consolidamento del senso delle distanze, delle traiettorie e della capacità di anticipazione motoria.
 - Esercizi di coordinazione in forma globale e segmentaria.
- **Sport di squadra e individuali:** a causa dell'emergenza sanitaria le discipline sportive sono state affrontate evitando il contatto fisico tra gli alunni attraverso esercizi di affinamento dei fondamentali delle seguenti discipline sportive:
 - Calcio a 5: Stop, controllo, passaggio tiro.
 - Pallavolo: attività per l'acquisizione e il miglioramento dei fondamentali individuali (battuta, palleggio, bagher).
 - Basket: palleggio, passaggio, tiro;

- Atletica leggera: Approccio iniziale alle diverse discipline dell'atletica.
- Badminton.
- Tennis tavolo.

Didattica teorica:

- Nomenclatura anatomica di base;
- Le basi teoriche della palla prigioniera, della pallavolo e della pallamano;
- Le norme di sicurezza in palestra;
- Apparato Scheletrico;
- Educazione stradale (educazione civica)

Firma alunni

Firma docente