



**ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE - “Buonarroti” - GUSPINI**  
**a.s. 2021-2022**

**Programma svolto**

**MATERIA: Scienze Motorie e Sportive**

**CLASSE: 5<sup>^</sup>L**

**ANNO SCOLASTICO: 2021/2022**

**DOCENTE: Daniele Piras**

***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, per buona parte dell'anno scolastico, 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 delle principali discipline sportive;
- Le norme di sicurezza in palestra;
- Il sistema endocrino;
- Le dipendenze;
- Il Primo soccorso (educazione civica);

**Firma alunni**

**Firma docente**