



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE “MICHELANGELO BUONARROTI”

Via Velio Spano, 7 – 09036 Guspini (SU) Cod. Fiscale 82002450920 – Cod. Min. CAIS009007

E-Mail: cais009007@istruzione.it – Pec cais009007@pec.istruzione.it

Web: <http://www.iisbuonarrotiguspini.edu.it> / Tel. 0709783042

Sedi Associate: Guspini (CATD00901D) - Serramanna (CATF00901Q)

Programma svolto

Scienze Motorie e Sportive

Classe: Prima B

Docente: Emanuele Murgia

Anno scolastico:2022/2023

CONTENUTI

- **Il riscaldamento muscolare:**
- Importanza e caratteristiche del riscaldamento.
- Tipologie di riscaldamento, andature e applicazione alle diverse attività in maniera generica e specifica.
- **Test motori:**
- Test su capacità condizionali, coordinative generali e speciali.
- **Schemi motori di base:**
- Rielaborazione degli schemi motori di base, esecuzione analitica e globale, applicazione alle attività svolte (riscaldamento, giochi di squadra, esercizi a corpo libero etc.).
- **Capacità condizionali:**
- Sviluppo, mantenimento e incremento delle capacità condizionali (forza, resistenza, velocità, mobilità articolare) applicazione specifica negli sport di squadra, individuali e nei giochi sportivi/motori.
- Esercitazioni a carico naturale o con piccoli attrezzi.
- **Capacità coordinative:** perfezionamento capacità coordinative generali e speciali, applicazione negli esercizi a corpo libero e nei giochi sportivi.
- **Sport di squadra:**
- Fondamentali individuali e di squadra.
- Regolamenti di gioco, tecnica, tattica, schemi di gioco della Pallavolo, Pallacanestro, Calcio

5, Pallamano, Badminton, Tennistavolo.

- Organizzazione di mini tornei o piccole esercitazioni pratiche.
- **Sport individuali:**
- Fondamentali individuali, analisi del gesto tecnico, esecuzione corretta dei movimenti nella corsa, salti, lanci.
- **Didattica teorica:**
- Nomenclature, lessico specifico della disciplina.
- Norme di sicurezza in palestra.
- Schemi motori di base e abilità motorie
- Capacità condizionali e coordinative
- La carta dei diritti dei giovani e il diritto all'attività motoria e sportiva (Educazione Civica).

Data 06/06/11/2023

Firma alunni:

Firma docente