



# ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE

“Michelangelo Buonarroti” - Guspini

**Programma scolastico - 1<sup>^</sup>D**

Anno scolastico 2022/2023

**Materia: Scienze Motorie e Sportive**

## **PRATICA**

- Esercitazioni a corpo libero per l'incremento delle capacità coordinative, di equilibrio, di percezione del proprio corpo, in situazione statica e dinamica.
- Consolidamento schemi motori e miglioramento delle capacità organico-muscolari e neuro-muscolari
- Esercitazioni per la tecnica di corsa (andature, skip, sprint)
- Esercitazioni psicocinetiche volte a migliorare la rapidità di risposta ad uno stimolo e la forza reattiva
- Importanza di un riscaldamento completo secondo i principi della gradualità e progressione del lavoro
- Esercitazioni per il miglioramento della mobilità articolare
- Conoscere e saper mettere in pratica i fondamentali della pallavolo
- Essere in grado di svolgere lavori di gruppo
- Essere in grado di progettare e presentare una lezione pratica ai propri compagni
- Test fisici su capacità coordinative e condizionali

## **TEORIA**

- Conoscenza teorica degli schemi motori di base e delle capacità coordinative di base e specifiche
- Conoscere la storia e il regolamento della pallavolo
- Conoscere la distinzione tra alcuni dei principali valori e disvalori presenti nel mondo sportivo
- Conoscere le funzioni generali e la terminologia specifica dell'apparato locomotore
- Conoscere il sistema scheletrico

Il docente

Gli alunni

Prof. Andrea Mandis

