



**ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE - "Buonarroti" - GUSPINI**  
**a.s. 2022-2023**

**Programma svolto**

**MATERIA: Scienze Motorie e Sportive      CLASSE: 1^G**

**ANNO SCOLASTICO: 2022/2023      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:**
  - 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;
  - Pallaprigioniera.
  - Pallaseduta.
  - Badminton.

- Tennis tavolo.

***Didattica teorica:***

- Nomenclatura anatomica di base;
- Le basi teoriche della palla prigioniera, della pallavolo;
- Le norme di sicurezza in palestra;
- Apparato Scheletrico;
- Le regole da rispettare in palestra (educazione civica)

**Firma alunni**

**Firma docente**