



**ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE - “Buonarroti” - SERRAMANNA**  
**a.s. 2022-2023**

**Programma svolto**

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

**ANNO SCOLASTICO: 2022/2023      DOCENTE: Luigi Pirisi**

**Libro di testo: PIU' MOVIMENTO VOLUME UNICO + EBOOK**

***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
- Badminton.

***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;
- Le regole da seguire in palestra (educazione civica)

**Firma alunni**

**Firma docente**