



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

Programma svolto

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive CLASSE: 2^G

ANNO SCOLASTICO: 2022/2023 DOCENTE: Luigi Pirisi

Libro di testo: Più movimento volume unico + ebook

Didattica Pratico/Motoria

- **Potenziamento Fisiologico generale:**
 - Esercizi di condizionamento generale e di controllo respiratorio.
 - Esercizi di stretching.
 - Esercizi di mobilità articolare.
 - 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.
- Esercizi propedeutici ai giochi di squadra
- **Sport di squadra e individuali:**
 - Calcio a 5: Stop, controllo, passaggio tiro, tattiche di gioco.
 - Pallavolo: attività per l'acquisizione e il miglioramento dei fondamentali individuali (battuta, palleggio, bagher).
 - Basket: palleggio, passaggio, tiro;
 - Palla prigioniera
 - Badminton.
 - Tennis tavolo.

Didattica teorica:

- Nomenclatura anatomica di base;
- Le basi teoriche delle principali discipline sportive;
- Le norme di sicurezza in palestra;
- Apparato Scheletrico(Ripasso);
- Apparato Muscolare;
- Il dopin
- Effetti del doping sull'organismo umano (educazione civica)

Firma alunni**Firma docente**