



## ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE “MICHELANGELO BUONARROTI”

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

E-Mail: [cais009007@istruzione.it](mailto:cais009007@istruzione.it) – Pec [cais009007@pec.istruzione.it](mailto: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: Terza B

Docente: Emanuele Murgia

Anno scolastico:2022/2023

### CONTENUTI

- 
- **Il riscaldamento muscolare:**
  - Gestione autonoma del riscaldamento muscolare, generale e specifico.
  - Applicazione alle diverse tipologie di attività motorie-sportive proposte.
- **Test motori:**
  - Valutazione e autovalutazione dei principali parametri coordinativi (generalisti e speciali) e condizionali (forza, velocità, resistenza).
- **Schemi motori di base:**
  - Rielaborazione degli schemi motori di base e applicazione di risposte motorie in situazioni complesse, applicazione in situazioni con difficoltà graduale ( riscaldamento, giochi di squadra, esercizi a corpo libero etc.).
- **Capacità condizionali:**
  - Potenziamento 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, circuit-training e interval training.
- **Capacità coordinative:**
  - Affinamento capacità coordinative generali e speciali, applicazione negli esercizi a corpo libero e nei giochi sportivi.

- Elaborazione di risposte motorie efficaci in situazioni complesse, con variazione di ritmo, ampiezza, intensità, condizioni di equilibrio statico e dinamico, condizioni spazio-temporali variati.
- **Sport di squadra:**
  - Affinamento dei fondamentali individuali e di squadra.
  - Regolamenti di gioco, tecnica, tattica, schemi di gioco della Pallavolo, Pallacanestro, Calcio 5, Pallamano, Badminton, Tennistavolo.
  - Organizzazione di tornei o piccole esercitazioni pratiche in maniera autonoma.
- **Sport individuali:**
  - Affinamento dei fondamentali individuali, analisi analitica del gesto tecnico, esecuzione corretta dei movimenti nella corsa, salti, lanci.
- **Didattica teorica:**
  - Nomenclature, lessico specifico e basi teoriche delle discipline sportive-motorie.
  - Norme di prevenzione e sicurezza in palestra.
  - Sistema muscolare: organizzazione, composizione, energetica muscolare. Metodologie di allenamento e applicazione dei carichi di lavoro.
- **Educazione alla salute:** salute, benessere e prevenzione attraverso una sana alimentazione. Nutrienti e fabbisogno energetico/idrico, corretti stili alimentari, metabolismi energetici, disturbi alimentari. Lettura delle etichette alimentari, indagine stili alimentari. (Educazione Civica).

Data 06/06/11/2023

Firma alunni:

Firma docente



