



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE “MICHELANGELO BUONARROTI”

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

E-Mail: cais009007@istruzione.it – Pec 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: Quarta 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.
- Il sistema muscolo-scheletrico, energetica muscolare.
- Teoria dell'allenamento, concetti cardine dell'allenamento sportivo, periodizzazione, adattamenti e aggiustamenti, i metabolismi energetici.

Educazione alla salute: concetto di salute e benessere, i rischi della sedentarietà, il movimento come prevenzione, il benessere psicofisico legato al movimento, gli adattamenti fisiologici positivi.(Educazione Civica).

Data 06/06/11/2023

Firma alunni:

Firma docente

