



## 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: Quinta D  
Anno scolastico:2022/2023

Docente: Emanuele Murgia

### 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 corpo e la sua funzionalità, apparati cardiocircolatorio, respiratorio.
- Teoria dell'allenamento, concetti cardine dell'allenamento sportivo, periodizzazione, applicazione del carico, adattamenti e aggiustamenti legati alla pratica motoria, la supercompensazione.
- Storia dello sport del ventesimo secolo.
- Lo sport e la disabilità: la trasformazione del concetto di disabilità, gli sport paralimpici.

**Il doping:** generalità, cenni storici, il codice mondiale antidoping, sostanze e metodi proibiti. Cause della diffusione del doping.(Educazione Civica).

Data 06/06/11/2023

Firma alunni:

Firma docente

