



**ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE - "Buonarroti" - GUSPINI  
a.s. 2021-2022**

**Programma svolto**

**MATERIA: Scienze Motorie e Sportive      CLASSE: 1<sup>^</sup>D**

**ANNO SCOLASTICO: 2021/2022      DOCENTE: Luigi Pirisi**

**Libro di testo: Educare al movimento(slim) volallenamento salute e benessere(slim) + ebook + Volume gli sport in pdf**

***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:** a causa dell'emergenza sanitaria le discipline sportive sono state affrontate evitando il contatto fisico tra gli alunni attraverso esercizi di affinamento dei fondamentali delle seguenti discipline sportive:
- 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;

- Atletica leggera: Approccio iniziale alle diverse discipline dell'atletica.
- Badminton.
- Tennis tavolo.

***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;
- Educazione stradale (educazione civica)

**Firma alunni**

**Firma docente**