



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

Programma svolto

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive CLASSE: 5^D

ANNO SCOLASTICO: 2021/2022 DOCENTE: Luigi Pirisi

Libro di testo: Cultura sportiva padronanza del corpo-sport

Didattica Pratico/Motoria

- **Potenziamento Fisiologico generale:**
- Esercizi di condizionamento generale e di controllo respiratorio.
- Esercizi di stretching.
- Esercizi di mobilità attiva 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.
- **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;
 - Calcio-tennis;
 - Atletica leggera: Approccio iniziale alle diverse discipline dell'atletica.

- Badminton.
- Tennis tavolo.

Didattica teorica:

- Nomenclatura anatomica di base;
- Le basi teoriche delle principali discipline sportive;
- Le norme di sicurezza in palestra;
- Le regole dei principali sport di squadra. Calcio, calcetto, Pallacanestro, pallavolo;
- Le capacità condizionali;
- Il doping;
- Traumatologia sportiva;
- Primo soccorso (educazione civica)

Firma alunni

Firma docente