



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

**Programma svolto**

**MATERIA: Scienze Motorie e Sportive      CLASSE: 3<sup>^</sup>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 articolare.
- Esercizi di potenziamento degli arti inferiori.
- Esercizi di tonificazione addominale e dorsale.
- Esercizi di potenziamento muscolare.
- 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 propedeutici ai giochi di squadra.
- **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 delle principali discipline sportive;
- Le norme di sicurezza in palestra;
- Apparato Scheletrico, apparato muscolare(ripasso);
- Apparato Muscolare;
- Apparato Cardiocircolatorio;
- Educazione Alimentare (educazione civica)

**Firma alunni**

**Firma docente**