



ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE - “Buonarroti” - GUSPINI
a.s. 2023-2024

Programma svolto

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive

CLASSE: 4[^]L

ANNO SCOLASTICO: 2023-2024

DOCENTE: Daniele Piras

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:

- ✓ Calcio a 5: Stop, controllo, passaggio tiro, gara allenante e torneo interno all'istituto.
- ✓ Pallavolo: attività per l'acquisizione e il miglioramento dei fondamentali individuali (battuta, palleggio, bagher), gara allenante e torneo interno all'istituto.
- ✓ Basket: palleggio, passaggio, tiro, gara allenante e torneo interno all'istituto.
- ✓ Atletica leggera: Approccio iniziale alle diverse discipline dell'atletica.
- ✓ Badminton.
- ✓ Tennis tavolo.
- ✓ Calcio balilla.

Didattica teorica:

- Nomenclatura anatomica di base;
- Le basi teoriche delle principali discipline sportive;
- Le norme di sicurezza in palestra;
- Il sistema nervoso centrale;
- Il sistema nervoso periferico;
- Apparato digerente;
- Le metodologie di allenamento e meccanismi energetici interessati;
- Il Doping;

Firma alunni**Firma docente**