



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

**Programma svolto**

**MATERIA: Scienze Motorie e Sportive**

**CLASSE: 2<sup>^</sup>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 Muscolare;
- I meccanismi energetici;
- Le capacità condizionali;
- Il Doping;

**Firma alunni**

**Firma docente**