



## **ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE BUONARROTI-VOLTA a.s. 2024-2025**

### **Programma svolto**

**MATERIA: Scienze Motorie e Sportive      CLASSE: 1^R**

**ANNO SCOLASTICO: 2024 - 2025      DOCENTE: Pier Giuliano Broccia**

### ***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.

Pallacanestro: palleggio, passaggio, tiro, gara allenante e tornei interni

Atletica leggera: Approccio iniziale alle diverse discipline dell'atletica.

Tennis tavolo.

Calcio balilla.

***Didattica teorica:***

Nomenclatura anatomica di base;

Le basi teoriche delle principali discipline sportive;

Le norme di sicurezza in palestra;

Apparato Scheletrico;

**Firma alunni****Firma docente**