



Ministero dell'Istruzione e del Merito

"IIS M. BUONARROTI - VOLTA"

Via Spano, 7, GUSPINI (Sud Sardegna)

Programma svolto

Scienze Motorie e Sportive

Classe: Prima B

Docente: Emanuele Murgia

Anno scolastico:2024/2025

CONTENUTI

- **Il riscaldamento muscolare:**
- Importanza e caratteristiche del riscaldamento.
- Tipologie di riscaldamento, andature e applicazione alle diverse attività in maniera generica e specifica.
- **Test motori:**
- Test su capacità condizionali, coordinative generali e speciali.
- **Schemi motori di base:**
- Rielaborazione degli schemi motori di base, esecuzione analitica e globale, applicazione alle attività svolte (riscaldamento, giochi di squadra, esercizi a corpo libero etc.).
- **Capacità condizionali:**
- Sviluppo, mantenimento e incremento delle capacità condizionali (forza, resistenza, velocità, mobilità articolare) applicazione specifica negli sport di squadra, individuali e nei giochi sportivi/motori.
- Esercitazioni a carico naturale o con piccoli attrezzi.
- **Capacità coordinative:** perfezionamento capacità coordinative generali e speciali, applicazione negli esercizi a corpo libero e nei giochi sportivi.
- **Sport di squadra:**
- Fondamentali individuali e di squadra.
- Regolamenti di gioco, tecnica, tattica, schemi di gioco della Pallavolo, Pallacanestro, Calcio 5, Pallamano, Badminton, Tennistavolo.
- Organizzazione di mini tornei o piccole esercitazioni pratiche.

- **Sport individuali:**
- Fondamentali individuali, analisi del gesto tecnico, esecuzione corretta dei movimenti nella corsa, salti, lanci.
- **Didattica teorica:**
- Nomenclature, lessico specifico della disciplina.
- Norme di sicurezza in palestra.
- Schemi motori di base, abilità motorie, capacità condizionali e coordinative.
- Il sistema scheletrico.
- La carta dei diritti dei giovani e il diritto all'attività motoria e sportiva (Educazione Civica).

Data 01/06/2025

Firma alunni:

Firma docente

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Emanuele Thajia', written in a cursive style.