



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
"Buonarroti – Volta"

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE SVOLTO NELLA CLASSE: 1E BUONARROTI
Anno scolastico 2024/2025
Docente: M. Alessandra Cogotti

1° Modulo: Potenziamento Fisiologico

- Corsa prolungata in regime aerobico.
- Potenziamento specifico per muscolatura arti superiori, inferiori , addominali e dorsali)

2° Modulo : Rielaborazione degli schemi motori

- Esercizi di mobilità articolare generale e specifica
- Esercizi di rilassamento
- Esercizi di allungamento muscolare

3° Modulo : Conoscenza e pratica delle attività sportive

- **Calcetto**
- Fondamentali individuali e di squadra
- Conoscenza delle principali regole
- Gioco
- **Pallavolo:** Fondamentali individuali e di squadra
- Conoscenza delle principali regole
- Gioco
- **Basket**
- **Biliardino**
- **Ping pong**
- **Badminton**

OBIETTIVI FORMATIVI

- Prendere coscienza delle proprie capacità e dei propri limiti
- Essere costanti nel lavoro scolastico con presenza regolare ed impegno attivo
- Conoscere l'importanza del gruppo rispettando le regole e le norme di comportamento
- Raggiungere un discreto livello socializzazione e collaborazione con compagni ed insegnante

OBIETTIVI PROGRAMMATI

1° Modulo

- Conoscenza e pratica delle metodologie d'allenamento per il miglioramento delle funzioni cardiocircolatoria, respiratoria e muscolare

2° Modulo

- Miglioramento delle capacità coordinative
- Miglioramento della mobilità articolare

3° Modulo

- Conoscenza e pratica di alcuni giochi di squadra
- Conoscenza e pratica di alcuni sport individuali

L'insegnante

Gli alunni