



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE  
"Buonarroti – Volta"

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE SVOLTO NELLA CLASSE: 3CE BUONARROTI - GUSPINI**

**Anno scolastico 2024/2025**

**Docente: M. Alessandra Cogotti**

**PARTE PRATICA:**

**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**

**☐ Calcio**

- ☐ Fondamentali individuali e di squadra
- ☐ Conoscenza delle principali regole
- ☐ Gioco

**Pallavolo** ☐ Fondamentali individuali e di squadra

- ☐ Conoscenza delle principali regole
- ☐ Gioco

**Basket**

**Ping Pong**

**Biliardino**

**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