



## *Ministero dell'Istruzione e del Merito*

**"IIS M. BUONARROTI - VOLTA"**

Via Spano, 7, GUSPINI (Sud Sardegna)

### **Programma svolto**

### **Scienze Motorie e Sportive**

Classe: Quarta D

Docente: Emanuele Murgia

Anno scolastico:2024/2025

### **CONTENUTI**

- **Il riscaldamento muscolare:**
- Gestione autonoma del riscaldamento muscolare, generale e specifico.
- Applicazione alle diverse tipologie di attività motorie-sportive proposte.
- **Test motori:**
- Valutazione e autovalutazione dei principali parametri coordinativi (generali e speciali) e condizionali (forza, velocità, resistenza).
- **Schemi motori di base:**
- Rielaborazione degli schemi motori di base e applicazione di risposte motorie in situazioni complesse, applicazione in situazioni con difficoltà graduale ( riscaldamento, giochi di squadra, esercizi a corpo libero etc.).
- **Capacità condizionali:**
- Potenziamento 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, circuit-training e interval training.
- **Capacità coordinative:**
- Affinamento capacità coordinative generali e speciali, applicazione negli esercizi a corpo libero e nei giochi sportivi.
- Elaborazione di risposte motorie efficaci in situazioni complesse, con variazione di ritmo, ampiezza, intensità, condizioni di equilibrio statico e dinamico, condizioni spazio-temporali variati.

- **Sport di squadra:**
- Affinamento dei fondamentali individuali e di squadra.
- Regolamenti di gioco, tecnica, tattica, schemi di gioco della Pallavolo, Pallacanestro, Calcio 5, Pallamano, Badminton, Tennistavolo.
- Organizzazione di tornei o piccole esercitazioni pratiche in maniera autonoma.
- **Sport individuali:**
- Affinamento dei fondamentali individuali, analisi analitica del gesto tecnico, esecuzione corretta dei movimenti nella corsa, salti, lanci.
- **Didattica teorica:**
- Nomenclature, lessico specifico e basi teoriche delle discipline sportive-motorie.
- Norme di prevenzione e sicurezza in palestra.
- Il sistema nervoso.

**Educazione alla salute:** concetto di salute e benessere, i rischi della sedentarietà, il movimento come prevenzione, il benessere psicofisico legato al movimento, gli adattamenti fisiologici positivi.(Educazione Civica).

Data 02/06/2025

Firma alunni:

Firma docente

