



Ministero dell'Istruzione e del Merito

"IIS M. BUONARROTI - VOLTA"

Via Spano, 7, GUSPINI (Sud Sardegna)

Programma svolto

Scienze Motorie e Sportive

Classe: Quinta B

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 endocrino.
 - Storia dello sport del ventesimo secolo.
 - Il doping di Stato.
- Il doping:** generalità, cenni storici, il codice mondiale antidoping, sostanze e metodi proibiti. Cause della diffusione del doping.(Educazione Civica).

Data 02/06/2025

Firma alunni:

Firma docente

