



Ministero dell'Istruzione e del Merito

"IIS M. BUONARROTI - VOLTA"

Via Spano, 7, GUSPINI (Sud Sardegna)

ANNO SCOLASTICO 2025-2026

Programma svolto 1D Scienze motorie

- **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, Hitball, Fourball, Pallapugno, 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. Apparato locomotore. Capacità condizionali e coordinative. Educazione stradale (Educazione Civica).

Data 30/05/2026

Firma alunni

Firma docente