ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE BUONARROTI-VOLTA
a.s. 2025-2026

Programma svolto

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive **CLASSE: 1^R**

ANNO SCOLASTICO: 2025 - 2026 **DOCENTE: Pier Giuliano Broccia**

Didattica Pratico/Motoria

Potenziamento Fisiologico generale:

Esercizi di condizionamento generale.

Esercizi di stretching.

Esercizi di mobilità attiva e passiva.

Esercizi di tonificazione addominale e dorsale.

Miglioramento delle capacità condizionali (Forza, Resistenza, Velocità), attraverso esercizi a carico naturale e con l'ausilio di leggeri sovraccarichi (palla medica 5kg).

Affinamento delle capacità coordinative generali e speciali:

Attività volte al raggiungimento del controllo dello spostamento del corpo nello spazio, nel rispetto di vincoli temporali.

Attività per il consolidamento del senso delle distanze, delle traiettorie e della capacità di anticipazione motoria.

Esercizi di coordinazione in forma globale e segmentaria.

Sport di squadra e individuali:

Calcio a 5: Stop, controllo, passaggio tiro, gara allenante e torneo interno all'istituto.

Pallavolo: attività per l'acquisizione e il miglioramento dei fondamentali individuali (battuta, palleggio, bagher), gara allenante e torneo interno all'istituto.

Palla tamburello: battuta, passaggio, tiro, gara allenante e tornei interni

Pallacanestro

Badminton e sport di racchetta

Tennis tavolo e calcio balilla

Didattica teorica:

Nomenclatura anatomica di base

Educazione civica

Paramorfismi e dismorfismi

Apparato Scheletrico

Firma alunni **Firma docente**