ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
PRIMO LEVI
QUARTU SANT'ELENA

Scienze Motorie e Sportive

Programma svolto.

Classe: 1^CMB
Anno scolastico: 2022-2023
Insegnante: Melis Valentina
Libro di testo: Energia pura – Fit for school
Editore: Juvenilia

Le attività proposte durante l'anno scolastico hanno avuto come obiettivo quello di favorire: un continuo affinamento delle funzioni coordinative; lo sviluppo delle capacità condizionali; l'acquisizione di capacità operative di tipo sportivo.

Proposte pratiche:
- Esercizi di stretching e di mobilità articolare.
- Andature atletiche.
- Corsa con variazioni di velocità.
- Corsa in slalom e con cambi di direzione, superando ostacoli di diversa altezza all'interno di percorsi ginnastici.
- Esercitazioni con la corda (diversi tipi di salti).
- Esercitazioni e giochi realizzati con palloni di diversi tipi e dimensioni, per migliorare il livello di espressione delle diverse capacità motorie, in particolare quelle coordinative: lanciare, afferrare, calciare; valutare la velocità e il tipo di traiettoria della palla; spostarsi rispetto alla palla nei modi e nei tempi esatti.
- Circuiti a stazioni per lo sviluppo della forza muscolare.
- Esercizi di tonificazione per i muscoli addominali e dorsali.
- Percorsi motori con l'utilizzo di attrezzi di varia grandezza e genere.
- Giochi cooperativi.

Pallacanestro:
- Esercizi di agilità, velocità e coordinazione in giochi propedeutici.
- Muoversi con la palla: camminare palleggiando; palleggiare in leggera corsa; eseguire percorsi con corsa in slalom tra i coni e cambi mano.
- Esercitazioni sui diversi tipi di passaggio: da sopra il capo, dal petto, schiacciando il pallone a terra.
- Giocare con uno o più compagni cercando di intercettare la palla.
- Esercitazioni sul tiro a canestro.

Pallavolo:
- Esercitazioni sui gesti fondamentali della pallavolo (bagher, palleggio, battuta, schiacciata, muro), eseguiti singolarmente, in coppia o in piccoli gruppi.
- Prime partitelle con agevolazioni sul regolamento.

Badminton
- Esercitazioni a coppie. Partitelle.

Teoria:
- I benefici dell'attività fisica.
- Muscoli dell'addome (retti addominali, obliqui esterno e interno, obliquo esterno, trasversi dell'addome). Inserzione e origine. Come allenarli.
- Ossa degli arti superiori e inferiori.
- Principali muscoli degli arti superiori.
- Principali muscoli degli arti inferiori.

Educazione Civica (totale ore svolte: 3)

1^ Quadrimestre: L'importanza del rispetto delle regole nella società e nello sport.
2^ Quadrimestre: Le principali regole della pallavolo.
Il rispetto delle regole in campo.

L'insegnante:
Valentina Melis

Quartu Sant'Elena
06/06/2023