



IIS DIONIGI SCANO

IIS "D. Scano" - Via C.Cabras 09042 Monserrato (CA) - Tel 07056901 Fax 0705690231
emailcais03100c@istruzione.it PEC: cais03100c@pec.istruzione.it - Altre Sedi ("O.
Bacareda"): Via Achille Grandi - Cagliari Tel. 070494354 - Via n. Bixio, 4 - Selargius Tel.
070840039

***PROGRAM
MA
SVOLTOA.
S.
2023/2024***

DOCENTE:	Sini Maurizio
DISCIPLINA	Scienze motorie e sportive
CLASSI:	1A/B/C MME

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
resistenza	CONTENUTI: Camminata veloce Corsa progressivamente crescente in durata ed intensità, variazioni di ritmo Esercizi con recuperi parziali Andature specifiche della corsa
Irrobustimento	Lavoro di irrobustimento e potenziamento dei distretti muscolari, arti inferiori, arti superiori, addominali, dorsali, con: esercizi a carico naturale/piccoli attrezzi esercizi individuali /a coppie/a gruppi percorsi /circuiti con o senza attrezzi esercizi isometrici/isotonici

Mobilizzazione	Lavoro di mobilizzazione e allungamento: arti inferiori, arti superiori, addominali, dorsali, con: esercizi a carico naturale/piccoli attrezzi Esercizi individuali /a coppie/a gruppi Percorsi /circuiti con o senza attrezzi
	Esercizi mobilizzazione attiva / passiva
Percezione del proprio corpo	Esercizi di stretching statico e dinamico
Velocità	Esercizi per il miglioramento e il perfezionamento di velocità di esecuzione, velocità di reazione, velocità traslocazione
Coordinazione	Attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali diverse per recuperare, consolidare, potenziare coordinazione dinamica generale, coordinazione segmentaria e coordinazione fine, coordinazione oculo-manuale, oculo-podalica
Sport	Individuali: tennis tavolo, scacchi. Di squadra: pallavolo, pallacanestro, calcio a cinque, volley, vortex, dodgeball, 21, tedesca, calcio balilla. Caratteristiche tecniche, fondamentali tecnici, principali tattiche di gioco, regolamento.
Teoria	Assi e piani del corpo umano Nomenclatura del corpo umano Il sistema scheletrico Cenni sui metodi di allenamento, conoscenza generale dei regolamenti delle discipline sportive individuali e di squadra, regole di comportamento nei confronti di compagni, avversari, arbitri e insegnanti.
Ed.civica	Ed. stradale.

Cagliari, 7 Giugno 2024

Il Docente
Prof. Maurizio Sini.