



IIS DIONIGI SCANO

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

PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2023/2024

DOCENTE:	Sini Maurizio
DISCIPLINA	Scienze motorie sportive
CLASSE:	2A/B/CMME e 2E/FTL

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
resistenza	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
Percezione del propriocorpo	Esercizi di stretching statico e dinamico
Velocità	Esercizi per il miglioramento e il perfezionamento di velocità di esecuzione, velocità di reazione, velocità traslocazione Test velocità di traslocazione Test rapidità degli Arti Inferiori
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, calcio balilla. Di squadra: pallavolo, pallacanestro, calcio a cinque, volley, dodgeball, 21, tedesca. Caratteristiche tecniche, fondamentali tecnici, principali tattiche di gioco, regolamento.
Teoria	Istologia, il tessuto muscolare (generalità) <ul style="list-style-type: none"> – muscoli del tronco; – muscoli della spalla; – muscoli del braccio; – muscoli dell'avambraccio (per gruppi); – muscoli dell'anca; – muscoli della coscia; – muscoli della gamba (solo tricipite surale). <p>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.</p>

Ed.civica	La carta del fair-play.
------------------	-------------------------

Cagliari, 7 Giugno 2024

Il Docente
Prof. Maurizio Sini.