

	ISTITUTO D'ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE "L. da Vinci" Fasano (BR)		 
	PROGRAMMA FINALE SVOLTO DAL DOCENTE	Pag. 1 di 1	

A.S. 2023-2024

Disciplina: Scienze Motorie

Classe: 1° Sezione: F indirizzo: Linguistico

Docente: Cantoro Luca

Libro di testo: Più che Sportivo : di Del Nista - Parker - Tasselli. Ed. G.D'Anna.

CONTENUTI

- **PADRONANZA DEI MOVIMENTI DI BASE (fondamentali)** Camminare – Correre – Saltare – Lanciare – Arrampicarsi – Rotolare – Strisciare.
- **CONOSCERE LE CAPACITA' MOTORIE**
Le capacità motorie di base coordinative. Coordinazione – Equilibrio.
Le capacità motorie di base condizionali. Forza – Resistenza – Velocità – Mobilità.
- **CONOSCERE ED UTILIZZARE IL LINGUAGGIO TECNICO SPORTIVO**
Nomenclatura e Terminologia del corpo nello Spazio – Termini di direzione e di movimento - La postura.
- **ESERCITAZIONE CON I PICCOLI E GRANDI ATTREZZI**
Corda – Appoggi – Cerchi – Bastoni – Palloni.
Asse di Equilibrio – Spalliera Svedese - Plinto.
- **EDUCAZIONE STRADALE**
Segnaletica e Codice della Strada - Sicurezza Stradale per i Pedoni – per Ciclo e Motociclo.
- **I PRINCIPI IGIENICI ESSENZIALI PER MANTENERE IL PROPRIO STATO DI SALUTE E MIGLIORARE L'EFFICIENZA FISICA.**
- **SPORT INDIVIDUALI**
BADMINTON: Conoscere il regolamento di gioco - Praticare i fondamentali individuali – la battuta – il palleggio.
- **SPORT DI SQUADRA CON LA PALLA**
PALLAVOLO: Le caratteristiche del gioco – Le regole principali per Giocare e arbitrare – I fondamentali individuali – Battuta o Servizio - Bagher e Palleggio – Schiacciata – Muro.

29/05/2024

Il Docente
Prof. Luca CANTORO