

	ISTITUTO D'ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE "L. da Vinci" Fasano (BR)	 
	<b>PROGRAMMA</b> <b>A.S. 2023-2024</b>	

<p><b>Disciplina: Scienze Motorie</b></p> <p><b>Classe: 2    Sezione: A    Indirizzo: Scientifico</b></p> <p><b>Docente: Musa Sergio</b></p> <p><b>Testi: "Piùchesportivo" : di Del Nista - Parker - Tasselli. Ed. G.D'Anna.</b></p>
--

CONTENUTI
<p>Modulo 1: <b><u>incremento delle capacità condizionali</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- migliorare la capacità e la potenza aerobica: corsa continua; corsa intermittente.</li> <li>- aumentare la forza generale e locale (arti superiori, inferiori, torchio addominale): esercizi di ginnastica isometrica ed isotonica</li> <li>- migliorare la mobilità articolare: esercizi di mobilizzazione per arti sup. ed inferiori.</li> <li>- migliorare la velocità e l'esplosività: multi-balzi; esercizi pliometrici; velocità pura su distanze brevi.</li> </ul> <p>Modulo 2: <b><u>incremento delle capacità coordinative</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- affinare la coordinazione dinamica generale e segmentaria: esercizi di coordinazione per arti sup. ed inferiori con piccoli attrezzi e ( birilli, ostacoli, palle mediche, ecc.).</li> <li>- Affinare l'equilibrio posturale e dinamico: esercizi propriocettivi.</li> <li>- Sviluppare la capacità di apprezzamento delle distanze e delle traiettorie: esercizi con vari tipi di palloni (dimensioni e peso differente); vari tipi di lanci.</li> </ul> <p>Modulo 3: <b><u>acquisizione delle capacità operative e sportive</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Attrezzistica:</b> capovolta in avanti; propedeutici volteggi cavallina; circuiti ginnici</li> <li>- <b>Badminton:</b> tecniche di base;</li> <li>- <b>Atletica:</b> Partenza dai blocchi; corsa veloce; getto del peso propedeutici (lancio palla medica); corsa ad hs;</li> <li>- <b>Pallavolo:</b> area di gioco; le regole di gioco; i fondamentali individuali; i ruoli (specializzazioni); alcuni fondamentali di squadra.</li> <li>- <b>Pallacanestro:</b> le regole, i fondamentale individuali.</li> <li>- <b>Piccoli attrezzi:</b> bacchetta; palloni medicinali; funicella; speed – ladder.</li> </ul> <p>Modulo 4: <b><u>teoria</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regolamenti degli sport trattati.</li> <li>- Una corretta alimentazione</li> </ul>