

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

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

CONTENUTI

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