

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

A.S. 2023-2024

|   |
|---|
| <p><b>Disciplina: Scienze Motorie Sportive</b><br/> <b>Classe: 2 ° Sezione: D Scienze Applicate</b><br/> <b>Docente: Cantoro Luca</b><br/> <b>Libro di testo: Più che Sportivo : di Del Nista - Parker - Tasselli. Ed. G.D'Anna</b></p> |
|---|

### CONTENUTI

#### AMPLIARE LE CAPACITA' MOTORIE COORDINATIVE E CONDIZIONALI

Esercitazioni specifiche per la: Coordinazione e L'Equilibrio.

Esercitazioni specifiche per la: Forza – Resistenza – Velocità e Rapidità – Mobilità.

Esercitazioni con Piccoli Attrezzi ( Corde, Bastoni, Cerchi, Palloni, Appoggi )

Esercitazioni con Grandi Attrezzi (Asse di Equilibrio, Cavallina, Spalliera Svedese, Plinto.

#### IL RISCALDAMENTO

Il riscaldamento generale, allungamento muscolare, propedeutici specifici, lo stretching.

#### SPORT INDIVIDUALI

##### GINNASTICA ARTISTICA ( Corpo Libero )

Esercizio a corpo libero – la candela –capovolta in avanti e indietro.

##### ATLETICA LEGGERA (Le Cose )

Le caratteristiche della disciplina - Le specialità di corsa - La corsa Veloce - La partenza dai blocchi  
- La corsa Ostacoli.

**BADMINTON** : Le caratteristiche del gioco – Le regole principali per Giocare e arbitrare – I fondamentali tecnici – Servizio - Smash – il Colpo dritto da sopra – Smorzata.

#### SPORT DI SQUADRA CON LA PALLA

**PALLAVOLO** : Le caratteristiche del gioco – Le regole principali per Giocare e arbitrare – I fondamentali individuali – Ricezione – Palleggio – Passaggio – Schiacciata - Muro.

Ruoli e posizioni in campo. Tecniche di gioco di squadra.

**PALLAMANO**: Regolamento di gioco, caratteristiche tecniche, fondamentali individuali e di squadra.

Data 29/05/2024

Il Docente  
Luca Cantoro