


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

<b>Disciplina:</b> Scienze Motorie
<b>Classe:</b> 4 <b>Sezione:</b> C <b>Indirizzo:</b> Scientifico
<b>Docente:</b> Musa Sergio
<b>Testi:</b> "Piùchesportivo" : di Del Nista - Parker - Tasselli. Ed. G.D'Anna.

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 con elastici e piccoli manubri.</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>Alcune discipline dell'atletica leggera:</b> la corsa veloce; il getto del peso; salto in alto stile Fosbury; la corsa ad hs.</li> <li>- <b>Badminton:</b> le tecniche di base;</li> <li>- <b>Pallavolo:</b> i fondamentali tecnici: servizio, palleggio, muro, schiacciata e bagher.</li> <li>- <b>Pallacanestro:</b> i fondamentali individuali: il tiro in 3° tempo, il palleggio, il passaggio.</li> <li>- <b>Piccoli attrezzi:</b> elastici; palloni medicinali; pesetti.</li> <li>- <b>Circuiti di agilità.</b></li> </ul> <p>Modulo 4: <b><u>teoria:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Le regole degli sport trattati;</b></li> <li>- <b>L'energetica muscolare;</b></li> </ul>