

**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE  
PRIMO LEVI  
QUARTU SANT'ELENA**

**Materia:** Scienze Motorie e Sportive

**Classe:** 1<sup>^</sup>CMB

**Anno scolastico:** 2023-2024

**Insegnante:** Valentina Melis

**Libro di testo:** Energia pura – Fit for school

**Editore:** Juvenilia

**Programma svolto**

Le attività proposte durante l'anno scolastico, hanno avuto come obiettivo quello di favorire: un continuo affinamento delle funzioni coordinative; lo sviluppo delle capacità condizionali; l'acquisizione di capacità operative di tipo sportivo; la socializzazione e la collaborazione, il rispetto di sé e degli altri.

**Proposte pratiche**

Esercizi di stretching e di mobilità articolare.

Andature atletiche.

Corsa con variazioni di velocità.

Corsa in slalom e con cambi di direzione, superando ostacoli di diversa altezza all'interno di percorsi ginnastici.

Esercitazioni con la corda (diversi tipi di salti).

Esercitazioni e giochi realizzati con palloni di diversi tipi e dimensioni, per migliorare il livello di espressione delle diverse capacità motorie, in particolare quelle coordinative: lanciare, afferrare, calciare; valutare la velocità e il tipo di traiettoria della palla; spostarsi rispetto alla palla nei modi e nei tempi esatti.

Circuiti a stazioni per lo sviluppo della forza muscolare.

Esercizi di tonificazione per i muscoli addominali e dorsali.

**Pallacanestro**

Esercizi di agilità, velocità e coordinazione in giochi propedeutici.

Muoversi con la palla: camminare palleggiando; palleggiare in leggera corsa; eseguire percorsi con corsa in slalom tra i coni e cambi mano.

Esercitazioni sui diversi tipi di passaggio: da sopra il capo, dal petto, schiacciando il pallone a terra.

Giocare con uno o più compagni cercando di intercettare la palla.

Esercitazioni sul tiro a canestro.

**Pallavolo**

Esercitazioni sui gesti fondamentali della pallavolo (bagger, palleggio, battuta, schiacciata, muro), eseguiti singolarmente, in coppia o in piccoli gruppi.

Prime partitelle con agevolazioni sul regolamento.

**Badminton**

Esercitazioni a coppie; partite e tornei.

**Pallatamburello**

Esercitazioni a coppie; partite.

**Teoria**

La colonna vertebrale.

Lezione pratica e teorica in palestra: i muscoli addominali, dorsali e paravertebrali. Come allenarli e come allungarli.

Principali regole del gioco della pallavolo.

**Educazione Civica (totale ore svolte: 3)**

L'importanza del rispetto delle regole nella società e nello sport.

Principali regole da osservare in palestra.

Principali regole del gioco pallavolo; rispetto delle regole in campo.

Cos'è il Fair Play e i valori su cui si fonda.

**Luogo e data:**

Quartu Sant'Elena

03/06/2024

**L'insegnante:**

Valentina Melis