



# IIS DIONIGI SCANO

IIS "D. Scano" - Via C.Cabras 09042 Monserrato (CA) - Tel 07056901 Fax 0705690231 email cais03100c@istruzione.it PEC: cais03100c@pec.istruzione.it - Altre Sedi ( "O. Bacareda" ): Via Achille Grandi - Cagliari Tel. 070494354 - Via n. Bixio, 4 - Selargius Tel. 070840039

## **PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2024/2025**

<b>DOCENTE:</b>	<b>Sini Maurizio</b>
<b>DISCIPLINA</b>	<b>Scienze motorie sportive</b>
<b>CLASSE:</b>	<b>1GIT</b>

**Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.**

<b>MODULO</b>	<b>CONTENUTI</b>
<b>resistenza</b>	CONTENUTI: Camminata veloce e relativo test Corsa progressivamente crescente in durata ed intensità, variazioni di ritmo Esercizi con recuperi parziali Andature specifiche della corsa Test resistenza
<b>Irrobustimento</b>	Lavoro di irrobustimento e potenziamento dei distretti muscolari, arti inferiori, arti superiori, addominali, dorsali, con: Esercizi a carico naturale/piccoli attrezzi Esercizi individuali /a coppie/a gruppi Percorsi /circuiti con o senza attrezzi Esercizi isometrici/isotonici Test verifica forza dei distretti muscolari
<b>Mobilizzazione</b>	Lavoro di mobilizzazione e allungamento, arti inferiori, arti superiori, addominali, dorsali, con: Esercizi a carico naturale/piccoli attrezzi Esercizi individuali /a coppie/a gruppi Percorsi /circuiti

	con o senza attrezzi
	Esercizi mobilizzazione attiva / passiva
<b>Percezione del propriocorpo</b>	Esercizi di stretching statico e dinamico
<b>Velocità</b>	Esercizi per il miglioramento e il perfezionamento di velocità di esecuzione, velocità di reazione, velocità traslocazione Test velocità di traslocazione Test rapidità degli Arti Inferiori
<b>Coordinazione</b>	Attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali diverse per recuperare , consolidare, potenziare coordinazione dinamica generale, coordinazione segmentaria e coordinazione fine, coordinazione oculo-manuale, oculo-podalica
<b>Sport</b>	Individuali: tennis tavolo, scacchi. Di squadra: pallavolo, pallacanestro, calcio a cinque, volley, dodgeball, 21, tedesca, biliardino. Caratteristiche tecniche, fondamentali tecnici, principali tattiche di gioco, regolamento.
<b>Teoria</b>	Cenni sui metodi di allenamento, conoscenza generale dei regolamenti delle discipline sportive individuali e di squadra praticate, regole di comportamento nei confronti di compagni, avversari, arbitri e insegnanti. Cenni sul riscaldamento neuromuscolare, sugli assi, piani, atteggiamenti, attitudini e posizioni del corpo umano .
<b>Ed.civica</b>	ed. stradale, la carta del fair-play.

Cagliari, 03 Giugno 2025

**Il Docente**  
**Prof. Maurizio Sini.**