



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

DOCENTE:	Sini Maurizio
DISCIPLINA	Scienze motorie sportive
CLASSE:	1HIT

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
resistenza	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
Irrobustimento	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
Mobilizzazione	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

Percezione del propriocorpo	Esercizi di stretching statico e dinamico
Velocità	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
Coordinazione	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
Sport	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.
Teoria	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.
Ed.civica	ed. stradale, la carta del fair-play.

Cagliari, 03 Giugno 2025

Il Docente
Prof. Maurizio Sini.