ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE

"MICHELE GIUA"

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe: 5N Anno scolastico 2025/2026

Le attività si sono svolte sotto forma di esercitazioni pratiche in palestra e all'aperto tendenti al raggiungimento dei seguenti obiettivi:

POTENZIAMENTO FISIOLOGICO:
- miglioramento della resistenza organica generale e specifica attraverso la corsa continua ed esercizi di corsa su distanze progressivamente allungate a velocità uniforme o variata
- incremento della forza muscolare attraverso esercizi a carico naturale;
- incremento della velocità e dalla capacità di reazione con esercitazioni mirate a fornire stimoli complessi e differenziati
- incremento della flessibilità muscolare con esercizi di stretching ed esercizi di mobilità articolare

COORDINAZIONE NEURO-MUSCOLARE:
- sviluppo della capacità di combinazione e accoppiamento di movimenti con esercitazioni di coordinazione segmentaria, attività che pongono in connessione due distinte abilità motorie, interventi per l'affinamento della bilateralità, della coordinazione e del controllo di gesti diversi
- incremento della capacità spazio-temporale attraverso esercitazioni e spostamenti entro spazi e con tempi diversi da quelli abituali, utilizzando posizioni e movimenti inconsueti e ricercando nello spazio disponibile una posizione ottimale
- affinamento della capacità di differenziazione e controllo dei gesti motori acquisiti e della capacità di regolazione e di modulazione del movimento, attraverso esercitazioni implicanti l'esecuzione di gesti complessi progressivamente più evoluti
- incremento della capacità di adattamento e trasformazione dei movimenti con esercizi finalizzati alla capacità di trasformare le proprie azioni motorie in base a cambiamenti situazionali improvvisi e inattesi.

SOCIALIZZAZIONE:
- sviluppo della socialità, dello spirito di collaborazione e del rispetto reciproco con attività ludiche e sportive ed esercitazioni di gruppo, di classe e di interclasseche implichino il raggiungimento di un fine comune attraverso una attiva collaborazione dell'intero gruppo

PRATICA SPORTIVA:
- acquisizione di elementi tecnici fondamentali ed esercitazioni su alcuni giochi sportivi quali la pallavolo, il calcetto, il badminton, il tennistavolo, la pallacanestro e il dodgeball. Avviamento all'utilizzo della cavallina.

Il Docente
Prof. Giovanni Tuveri