

**IIS “Gramsci – Amaldi” di Carbonia
Scienze Motorie e Sportive I C
LS indirizzo Sportivo**

(3 ore settimanali)

**Docente Nicola Cabras
Anno scolastico 2023-2024**

Libro di testo: “Educare al movimento” - G. Fiorini – S. Bocchi – N. Iovecchio– E. Chiesa

**PERCEZIONE DI SE’ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO
FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ ’MOTORIE ED ESPRESSIVE**

CONOSCERE IL CORPO

- Le parti del corpo
 - Vista anteriore: esercitazioni multimediali alla Lim
 - Vista posteriore: esercitazioni multimediali alla Lim
- Posizioni fondamentali: esercitazioni multimediali alla Lim
- Movimenti fondamentali: esercitazioni multimediali alla Lim
- Lo scheletro: esercitazioni multimediale alla Lim

IL SISTEMA SCHELETRICO

1. La funzione dello scheletro e la morfologia delle ossa

- La funzione del sistema scheletrico in sintesi
- La morfologia generale delle ossa
- La suddivisione dello scheletro

2. Lo scheletro assile:

- La testa
- La cassa toracica
- La colonna vertebrale: la struttura della colonna - le curve fisiologiche della colonna - le regioni della colonna

3. Lo scheletro appendicolare: l’arto superiore

- La spalla
- Il braccio
- L’avambraccio
- La mano

4. Lo scheletro appendicolare: l’arto inferiore

- Il bacino
- La coscia
- La gamba
- Il piede

CAPACITA' CONDIZIONALE E ALLENAMENTO

- Le capacità motorie: definizione
 1. Le capacità condizionali: le capacità condizionali e le prestazioni - lo sviluppo delle capacità condizionali

LA FORZA:

- La definizione

LA VELOCITA'

- Definizione e concetti introduttivi
- I metodi di allenamento (applicazioni ed esercitazioni pratiche):
 - per la velocità di reazione
 - per la velocità gestuale
 - per la frequenza gestuale

LA RESISTENZA

- Definizione e concetti introduttivi

LA FLESSIBILITA'

- Definizione

CAPACITA' E ABILITA' COORDINATIVE

2. Le capacità coordinative:

Le forme della coordinazione (esercitazioni pratiche):

- Coordinazione oculo manuale (occhio-mano)
- Coordinazione oculo podalica (occhio-piede)

3. La capacità di combinare i movimenti (esercitazioni pratiche):

- Pre-atletica - pallavolo - pallacanestro

4. Le capacità di differenziazione:

- esercitazioni pratiche tennis, badminton, pallavolo, pallacanestro, calcio a 5

SPORT, REGOLE E FAIR PLAY

Gli sport di squadra: Teoria, tecnica, didattica - "come si gioca"

1. La pallacanestro: (applicazioni e esercitazioni pratiche):

- fondamentali individuali: il palleggio, il passaggio a due mani dal petto, il tiro, la rimessa in gioco;
- esercitazioni due contro due e tre contro tre;

2. La Pallavolo: (applicazioni e esercitazioni pratiche):

- fondamentali individuali: il palleggio, il bagher, il servizio, esercitazioni uno contro uno;
- i fondamentali di squadra: sistema di ricezione a W;
- esercitazioni sei contro sei.

3. Il calcio a 5: (applicazioni e esercitazioni pratiche):

- i fondamentali individuali, esercitazioni individuali, in coppia e piccoli gruppi:

lo stop, la conduzione, il passaggio, il tiro in porta.

4. La Pallamano: (applicazioni e esercitazioni pratiche):

- i Fondamentali individuali: esercitazioni in coppia per il tiro, il passaggio, il palleggio, la difesa individuale;
- fondamentali di attacco e difesa nel gioco di squadra: esercitazione 3 vs 3; 4 vs 4;
- L'area di gioco

Sport individuali:

Atletica leggera: teoria e risorse multimediali

- il campo
- la corsa veloce
- **La corsa:** applicazioni ed esercitazioni pratiche
 - vari tipi di corsa e andature - preatletiche
 -
- **La partenza dai blocchi:** applicazioni ed esercitazioni pratiche

Sport individuali (di racchetta) (applicazioni e esercitazioni pratiche):

Il tennis:

- l'area di gioco;
- come si gioca;
- i fondamentali

Sport individuali (di racchetta) (applicazioni e esercitazioni pratiche):

Il badminton:

- l'area di gioco;
- come si gioca;
- i fondamentali.

SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

- Principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra.

EDUCAZIONE CIVICA

- Uscita didattica in Piazza Roma per partecipare al Flash Mob Special Olympics - iniziativa del Team regionale di Special Olympics Italia per celebrare la Giornata internazionale delle persone con disabilità
- Convegno: cibo, ambiente e salute
- sport regole e fair play: le olimpiadi

Carbonia, 07/06/2024

*Il docente
Nicola Cabras*

