ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE
"Leonardo da Vinci"
72015 Fasano (BR), Via G. Attoma, 9 Tel. 0804413373 Fax. 080.4421125 - C.F.81001970748
email: bris00300d@istruzione.it - bris00300d@pec.istruzione.it - sito web: www.leonardodavincifasano.edu.it

FUTURA LA SCUOLA PER L'ITALIA DI DOMANI

Finanziato dall'Unione europea NextGenerationEU — Ministero dell'Istruzione e del Merito — Italiadomani

PROGRAMMA
A.S. 2024-2025

Disciplina: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe: 1^ **Sezione:** D **Indirizzo:** SCIENZE APPLICATE

Docente: CURLO PAOLO ANGELO

Testi: *"Più che sportivo"* **–** Del Nista – Parker – Tasselli, Ed. D'Anna

CONTENUTI

PARTE PRATICA

- ***RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE E CONDIZIONAMENTO ORGANICO***

- MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE:

  ✓ Affinamento della coordinazione dinamica generale per mezzo di esercizi con l'uso di piccoli attrezzi (palle mediche, ostacoli bassi, coni, ecc.).
  ✓ Coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica.
  ✓ Capovolta avanti.
  ✓ Equilibrio statico e dinamico (asse di equilibrio).

- INCREMENTO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI:

✓ Miglioramento della capacità aerobica (corsa continua e corsa intermittente).
✓ Miglioramento della mobilità articolare (esercizi per gli arti superiori ed inferiori).
✓ Potenziamento muscolare con esercizi di ginnastica isotonica (dinamica concentrica ed eccentrica) a corpo libero e con l'utilizzo della spalliera svedese.
✓ Potenziamento muscolare con esercizi di ginnastica isometrica (core training).
✓ Miglioramento della velocità e della forza esplosiva con esercizi di pliometria, di balzi e di rapidità.

- *DAL GIOCO ALLO SPORT: Conoscenza e pratica di alcune discipline sportive individuali e di squadra*

✓ **Atletica leggera**, la regina di tutti gli sport: le origini, atletica leggera e atletica pesante, la pista di atletica e le pedane, le corse e i concorsi (salti e lanci). Salto in lungo in forma globale e controllata.

✓ **Pallavolo**: le regole principali per giocare e arbitrare; i fondamentali individuali (battuta, palleggio, bagher, muro e schiacciata); i ruoli e le posizioni in campo; elementari schemi di gioco.

✓ **Basket:** i fondamentali individuali (palleggio, passaggio, tiro).

✓ **Badminton:** elementi di base per l'avviamento alla pratica (impugnatura della racchetta e palleggio a coppie).

PARTE TEORICA

- *EDUCAZIONE STRADALE*

✓ La sicurezza in strada: sicuri a piedi, in bicicletta e sul ciclomotore.
✓ La mobilità sostenibile: cosa significa.
✓ Differenza tra "car pooling", "car sharing" e "ride sharing".

EDUCAZIONE CIVICA

- *PROGETTO REGIONALE SUI TEMI DELL'EDUCAZIONE ALLA SICUREZZA STRADALE E DELLA MOBILITA' SOSTENIBILE*

✓ Partecipazione al Campionato Regionale Online "La strada non è una giungla"

Fasano, 29.05.2025

Il docente
CURLO Paolo Angelo