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: 4^ **Sezione:** A **Indirizzo:** CLASSICO

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.

- 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).

✓ **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

- *Il doping nello sport: una pratica illegale*

✓ Che cos'è il doping: la lotta al doping e il codice WADA.
✓ Le sostanze sempre proibite.
✓ Le sostanze proibite in competizione.
✓ I metodi proibiti.
✓ Le sostanze non soggette a restrizione.

- *Le componenti attive dell' apparato locomotore (cenni)*

✓ Il sistema muscolare: le proprietà del muscolo; il muscolo e la contrazione; i tipi di contrazione muscolare; le azioni muscolari

Fasano, 27.05.2025

Il docente
CURLO Paolo Angelo