ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE

"Leonardo da Vinci"

PROGRAMMA
A.S. 2025-2026

Disciplina: Scienze Motorie
Classe: 3 Sezione: A Indirizzo: Scientifico

Docente: Musa Sergio

Testi: "Piùchesportivo" : di Del Nista - Parker - Tasselli. Ed. G.D'Anna.

CONTENUTI

Modulo 1: **incremento delle capacità condizionali**

- migliorare la capacità e la potenza aerobica: corsa continua; corsa intermittente.
- aumentare la forza generale e locale (arti superiori, inferiori, torchio addominale): esercizi di ginnastica isometrica ed isotonica con elastici e piccoli manubri.
- migliorare la mobilità articolare: esercizi di mobilizzazione per arti sup. ed inferiori.
- migliorare la velocità e l'esplosività: multi-balzi; esercizi pliometrici; velocità pura su distanze brevi.

Modulo 2: **incremento delle capacità coordinative**

- affinare la coordinazione dinamica generale e segmentaria: esercizi di coordinazione per arti sup. ed inferiori con piccoli attrezzi (birilli, ostacoli, palle mediche, ecc.).
- Affinare l'equilibrio posturale e dinamico: esercizi propriocettivi.
- Sviluppare la capacità di apprezzamento delle distanze e delle traiettorie: esercizi con vari tipi di palloni (dimensioni e peso differente); vari tipi di lanci.

Modulo 3: **acquisizione delle capacità operative e sportive**

- **Alcune discipline dell'atletica leggera:** la corsa ad ostacoli; prop. salto in alto; partenza dai blocchi; il getto del peso.
- **Badminton**: le tecniche di base, il gioco.
- **Pallavolo**: area di gioco; le regole di gioco; i fondamentali individuali; i ruoli (specializzazioni); alcuni fondamentali di squadra.
- **Pallacanestro**: le regole, i fondamentale individuali; il terzo tempo.
- **Piccoli attrezzi**: elastici; palloni medicinali; ostacoli, scaletta.
- **Grandi attrezzi**: la spalliera svedese, asse d'equilibrio.

Modulo 4: **Teoria**

- Regolamenti degli sport trattati;
- Il linguaggio del corpo.

Data, 05/06/2026 Il docente Musa Sergio