

I.S.I.S.
"BUONARROTI - FOSSOMBRONI"
AREZZO

Anno Scolastico 2025/26 Classe I Sez.Es
Programma svolto di Scienze Motorie e Discipline Sportive

PROGRAMMA PRATICO

Esercitazioni di resistenza e potenziamento aerobico ed anaerobico attraverso l'utilizzazione della corsa su distanze programmate, con ritmo costante o alterno e attraverso i giochi sportivi.

Potenziamento muscolare mediante esercizi a carico naturale e con l'ausilio di attrezzi (codificati e non), utilizzando tipologie diverse di contrazioni muscolari: isotoniche, isometriche, eccentriche, pliometriche.

Ricerca del miglioramento della velocità attraverso esercitazioni di impulso e reattività semplice e complessa.

Miglioramento della mobilità articolare attraverso esercizi di mobilizzazione e stretching.

Gare e giochi di resistenza, forza e velocità.

RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI

Acquisizione di nuove abilità motorie e affinamento di quelle già possedute, secondo diverse modalità esecutive, mediante esercitazioni polivalenti e multilaterali orientate anche alla ricerca degli automatismi nella attività sportiva.

Esercitazioni di coordinazione dinamica generale e coordinazione segmentaria degli arti superiori ed inferiori.

CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIALITA' E DEL SENSO CIVICO

Esercitazioni di preacrobatica.

Giochi di squadra che implicano il rispetto della regola, lo spirito di collaborazione, lealtà di comportamento, fair play.

Organizzazione di giochi di squadra e assunzione, a turno, di compiti di giuria e arbitraggio.

CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE

Le attività sono state svolte (in molti casi con l'intervento di tecnici federali) alla ricerca del coinvolgimento della totalità degli alunni e della valorizzazione delle diverse personalità.

Conoscenza teorico/pratica ed esecuzione dei fondamentali dei seguenti sport di squadra e individuali: pallavolo, pallacanestro, calcio a 5, hockey, pallamano, baseball e softball, rugby,

atletica leggera (100m, ostacoli, staffette, mezzofondo), tiro con l'arco, mountain bike, nuoto (stile libero e dorso), scherma, lotta, karate, scacchi. Partecipazione al

PROGRAMMA TEORICO

Apparato locomotore: apparato scheletrico, apparato articolare, sistema muscolare. Principali paramorfismi e dismorfismi del tronco e degli arti. Fair play.

Approfondimento teorico di alcune discipline sportive trattate durante l'anno scolastico.

.

Arezzo, 10 giugno 2026

Il Docente

Rondoni ELISA