

Istituto Tecnico Industriale Statale "Othoca" A.S. 2024/2025

CLASSE: 1^C

PROGRAMMA DI: Scienze Motorie e Sportive

DOCENTE: Zoccheddu Devis

Contenuti delle lezioni, delle unità didattiche o dei moduli svolti	Conoscenze, abilità e competenze
Test Motori. Rielaborazione e verifica degli schemi motori “correre e saltare”. Esercizi specifici per la corsa: vari tipi di corsa, andature e preatletica. Potenziamento muscolare e fisiologico: esercizi a carico naturale per il potenziamento della muscolatura degli arti inferiori e superiori; sviluppo e potenziamento della muscolatura addominale, lombo-dorsale e paravertebrale. Miglioramento della funzione cardio-respiratorio attraverso esercizi di corsa e staffette. Ginnastica propriocettiva: esercitazioni a corpo libero. Mobilità articolare: in particolare delle articolazioni scapolo - omerale, coxo-femorale, tibio-tarsica. Realizzare movimenti associando vista e movimenti (coordinazione viso spaziale). Utilizzare schemi motori semplici e complessi. Adattare movimenti alle variabili spaziali. Adattare movimenti alle variabili temporali. Utilizzare diversi tipi di allenamento. Le capacità motorie. Lo scheletro. I muscoli.	Linguaggio specifico della disciplina. Conoscere la nomenclatura del corpo umano, gli assi anatomici di riferimento, gli atteggiamenti, le posizioni e i movimenti fondamentali. Eseguire movimenti di coordinazione segmentaria. Realizzare movimenti associando vista e movimenti. Utilizzare schemi motori semplici e complessi. Adattare movimenti alle variabili spaziali. Adattare movimenti alle variabili temporali. Utilizzare diversi tipi di allenamento.
I Giochi presportivi (palla prigioniera sportiva, pallapugno, dodgeball). Regolamento tecnica e tattica della pallavolo. Regolamento tecnica e tattica della pallamano. Regolamento tecnica e tattica del calcio a 5. Regolamento tecnica e tattica della pallacanestro. Sport con la racchetta (badminton, tennistavolo, pallatamburello). Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere il risultato. Saper variare la velocità e la direzione. Identificare le informazioni pertinenti e utili per migliorare la tattica dei giochi. Le discipline dell'Atletica leggera (corse e concorsi).	Pratica degli sport individuali e di squadra privilegiando la componente educativa, in modo tale da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria. Fondamentali individuali degli sport. Terminologia e le regole principali degli sport praticati.
Il movimento come prevenzione attraverso i giochi sportivi. L'importanza dell'igiene e dell'abbigliamento.	Adottare i principi igienico scientifici essenziali per mantenere lo stato di salute.

<u>Lezioni teoriche:</u> La terminologia ginnastica. Le capacità motorie (le capacità coordinative, le abilità motorie, le capacità condizionali) Sistema scheletrico. Sistema Muscolare	La conoscenza delle parti del corpo, gli assi e i piani, le attitudini, gli atteggiamenti, le posizioni fondamentali, i movimenti fondamentali, le principali impugnature. Capacità di accoppiamento e combinazione, capacità di differenziazione, capacità di orientamento, capacità di ritmo, capacità di trasformazione, capacità di equilibrio. Forza, Velocità, Resistenza, Flessibilità. funzione dello scheletro e la morfologia delle ossa. Lo scheletro assile: testa, cassa toracica e colonna vertebrale. Scheletro appendicolare: arti superiori e inferiori. Le articolazioni: i tipi di articolazioni, le articolazioni mobili o diartrosi. L'organizzazione del sistema muscolare, il muscolo scheletrico, le fibre muscolari, il lavoro muscolare, la graduazione della forza.
--	--

TESTI e MATERIALI / STRUMENTI ADOTTATI:

Attivi! – G. Fiorini, L. Montalbetti, D. Taini, E. Chiesa. Casa Editrice: Dea Scuola/Marietti Scuola
G Suite For Education

LIM

Presentazioni in PowerPoint.

Proiezione video didattici tratti da YouTube e collegati al libro di testo.

Palestre della Scuola ed impianto sportivo all'aperto.

Oristano, 11 giugno 2025

Il Docente

Devis Zoccheddu