

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

**CLASSE: 3^N**

**PROGRAMMA DI: Scienze Motorie e Sportive**

**DOCENTE: Zoccheddu Devis**

<b>Contenuti delle lezioni, delle unità didattiche o dei moduli svolti</b>	<b>Conoscenze, abilità e competenze</b>
<p>Test Motori. 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, minipartite di pallacanestro e calcio. Ginnastica propriocettiva: esercitazioni a corpo libero. Ginnastica posturale: potenziamento della muscolatura mirata ad una corretta postura. Mobilità articolare: articolazioni scapolo - omerale, coxo-femorale, tibio–tarsica. Nozioni di stretching. Introduzione sport moderni: tecniche di rilassamento. Sviluppo delle capacità condizionali: forza, resistenza e flessibilità. Miglioramento delle capacità coordinative.</p>	<p>Definizione e classificazione del movimento. Capacità di apprendimento e controllo motorio. Capacità motorie. Le capacità condizionali e i loro metodi di allenamento. Rispondere adeguatamente ai diversi stimoli motori. Analizzare e riprodurre schemi motori. Mantenere e ripristinare l'equilibrio. Mantenere e controllare le posture. Riconoscere le capacità motorie. Padroneggiare gli aspetti non verbali della propria capacità espressiva. I muscoli e la loro azione. La contrazione muscolare. Capacità condizionali: definizioni e concetti (forza e velocità).</p>
<p>Regolamento tecnica e tattica della pallavolo. Regolamento tecnica e tattica del calcio a 5. Regolamento tecnica e tattica della pallacanestro. Regolamento tecnica e tattica della pallamano. Gli sport con la racchetta (badminton e tennistavolo, beach tennis, 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).</p>	<p>Conoscere e applicare le strategie tecnico tattiche dei giochi sportivi individuali e di squadra. Saper affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play. Partecipare attivamente nel gioco assumendo ruoli e responsabilità. Fondamentali individuali degli sport. Terminologia e le regole principali degli sport praticati. Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie di gioco Partecipare e collaborare con i compagni.</p>
<p>Ginnastica propriocettiva: esercitazioni a corpo libero. Ginnastica posturale: potenziamento della muscolatura mirata ad una corretta postura.</p>	<p>Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute conferendo il giusto valore all'attività fisica. Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute. Assumere e predisporre comportamenti funzionali alla sicurezza propria e altrui durante le esercitazioni di coppia e di gruppo.</p>
<p>Esercitazioni in piccoli gruppi mirati all'assistenza del compagno.</p>	<p>Muoversi in sicurezza in diversi ambienti.</p>

	Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività.
<p><u>Lezioni teoriche:</u> La postura corretta.</p> <p>Muscoli e movimento.</p> <p>La salute dinamica (educazione civica)</p>	<p>Il mal di schiena, paramorfismi e dismorfismi, l'analisi della postura, la rieducazione posturale</p> <p>Individuare e conoscere i principali muscoli del corpo umano (i muscoli della fascia addominale, gli estensori profondi della colonna, i muscoli anteriori del collo, i muscoli del dorso, i muscoli dell'arto superiore e del petto, i muscoli dell'arto inferiore).</p> <p>Il concetto di salute, l'educazione alla salute, i rischi della sedentarietà, il movimento come prevenzione, scegliere la propria attività.</p>

### TESTI e MATERIALI / STRUMENTI ADOTTATI:

Più movimento– G. Fiorini, S. Bocchi, S. Coretti, E. Chiesa. Casa Editrice: 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, 12 giugno 2025

Il Docente

Devis Zoccheddu