

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

CLASSE: 4[^]H

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. 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.	Teoria dell'allenamento: - definizione - vari tipi di esercizi - riscaldamento. 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. Capacità condizionali: definizioni e concetti (forza e velocità).
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). 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).	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. 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.
Ginnastica propriocettiva: esercitazioni a corpo libero. Ginnastica posturale: potenziamento della muscolatura mirata ad una corretta postura.	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. Controllare e rispettare il proprio corpo. Adottare comportamenti volte a rimuovere o limitare situazioni di pericolo.
Esercitazioni in piccoli gruppi mirati all'assistenza del compagno.	Muoversi in sicurezza in diversi ambienti. Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività.

<u>Lezioni teoriche:</u> Conoscere e prevenire il mal di schiena Il Doping (educazione civica) Una Sana Alimentazione Alimentazione Sportiva	I compartimenti della colonna vertebrale, le cause specifiche (discopatia, l'ernia del disco, spondilolistesi, l'artrosi vertebrale) e non specifiche (posture scorrette, stress, ipotonia, ecc.) del mal di schiena, il mal di schiena cronico, la sindrome lombare, la back school, esercizi per allungare e decontrarre la colonna vertebrale. Che cos'è il doping, le sostanze sempre proibite, le sostanze proibite in competizione, i metodi proibiti, le sostanze non soggette a restrizione. Gli alimenti nutrienti, il fabbisogno energetico, il fabbisogno plastico rigenerativo, il fabbisogno bioregolatore, il fabbisogno idrico, il metabolismo energetico, la composizione corporea, una dieta equilibrata. Alimentazione pre-gara, la supercompensazione glucidica, la tendenza attuale, poco prima della gara, la razione d'attesa, il menù, il rifornimento in gara, dopo la gara, gli integratori).
--	--

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, 11 giugno 2025

Il Docente
Devis Zoccheddu