

I.I.S.S. “Adria
Ballatore” di Mazara del Vallo

PROGRAMMA SVOLTO

A.S. 2024/2025

Materia:	Scienze Motorie e Sportive	
Classe:	I A Classico	
Insegnante/i:	Fichera Giuliana	
Libri di testo:	PIU' MOVIMENTO SLIM+EBOOK (Marietti Scuola).	
<i>titolo modulo</i>		<i>Argomenti</i>
1.	Movimento e corpo	Test d'ingresso: Test della velocità- Test addominali- Test del salto in lungo a secco, test degli swot. 1 Attività ed esercizi di rafforzamento a carico naturale, esercizi per la mobilità e la scioltezza articolare, di allungamento, di preatletismo. Attività ed esercizi specifici della forza, dell'equilibrio, di coordinazione generale, per il controllo della respirazione. 2 Attività sportiva individuale : corsa di resistenza, corsa veloce, ginnastica generale. 3 Attività sportiva:Pallavolo, padel e paintball.. 4 Aspetti fondamentali sulla tecnica esecutiva dell'avviamento motorio e sulla tecnica dello stretching in regime isometrico. 5 Sviluppo delle capacità coordinative e condizionali.. 6.L'equilibrio. 8 Le parti e le funzionalità del Sistema scheletrico e articolare. Nozioni fondamentali su paramorfismi e dismorfismi dell'età scolare.Artrosi,osteoporosi. 9.I paramorfismi e dismorfismi. 10.La palestra di correttiva e i suoi attrezzi. 11.Il volteggio: Frammezzo.
2.	Gioco e sport	1 L'aspetto educativo e sociale del gioco 2 Tecniche delle discipline sportive praticate e non praticate; fondamentali di squadra, ruoli dei giocatori e principali schemi di gioco della pallavolo, padel e paintball. 3 I regolamenti e le tecniche delle discipline sportive praticate.
3.	Salute e Benessere	TEORIA 1 I benefici del movimento nella vita dell'uomo. 2 Il concetto di salute dinamica. 3 I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute 4L'importanza della camminata- Consigli su come iniziare una giornata- 5. Concetti di anatomia e fisiologia del corpo umano; le principali funzioni, lo scheletro. Cenni sulle articolazioni, artrosi e osteoporosi. 7 Paramorfismi e Dismorfismi- La ginnastica correttiva- Come dev'essere una palestra di correttiva .L'importanza della camminata- Consigli su come iniziare una giornata-
4.	Ed. Civica	UDA MULTIDISCIPLINARE: I Social.

I.I.S.S. “Adria
Ballatore” di Mazara del Vallo

Mazara del Vallo Maggio 2025

Firma Alunni

Firma Docente

Giuliana Fichera