

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

PROGRAMMA SVOLTO

A.S. 2024/2025

Materia:	Scienze Motorie e Sportive	
Classe:	1 A Scientifico	
Insegnante/i:	Giammarinaro Vita	
Libri di testo:	EDUCARE AL MOVIMENTO VOLUME GLI SPORT + EBOOK - SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE MARIETTI SCUOLA 2018 - LOVECCHIO N. PIÙ MOVIMENTO SLIM + EBOOK - SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE - MARIETTI SCUOLA 2016 FIORINI GIANLUIGI	
titolo modulo		Argomenti
Educazione civica: Nucleo Tematico Costituzione		Il fairplay Educazione alimentare
titolo modulo		Argomenti
1.	Corpo e movimento	1. Flessibilità della colonna vertebrale e flessibilità del cingolo scapolo omerale 2. Il linguaggio dell’insegnante. Le principali posizioni ed i movimenti 3. Assi e piani del corpo 4. Attività ed esercizi di rafforzamento a carico naturale, con lievi carichi aggiuntivi, con piccoli attrezzi per la mobilità e la scioltezza articolare, di allungamento. Attività ed esercizi specifici della forza, dell’equilibrio, di coordinazione generale, per il controllo della respirazione. 5.Capacità condizionali e coordinative 6. Funzione agonista ed antagonista dei muscoli 7. Lo stretching statico 8. Il corpo umano: le sue parti, la sua funzionalità (sistema scheletrico, le differenti tipologie di articolazioni, sistema muscolare) 9. La postura: significato, imparare ad assumere posizioni corrette: differenza tra paramorfismo e dimorfismo in età scolare. 10. Le principali regole relative all’uscita in ambiente naturale 11. Le possibilità che il territorio circostante offre per la pratica sportiva in ambiente naturale
2.	Gioco e sport	1 L’aspetto educativo e sociale del gioco 2 Sport di squadra e individuali 3 Le regole di base dei giochi e delle attività sportive praticate e il fair play. 4 Elementi teorici e tattici essenziali delle attività sportive individuali e di squadra 5 Atletica leggere: Salto in lungo da fermo. Salto in lungo triplo da fermo 6 Attività in circuito 7 La pallavolo: Tecniche della disciplina sportiva, origini, regolamento, fondamentali di squadra, ruoli deigiocatori 5 Calcio a 5: regolamento, fondamentali di squadra, ruolo dei giocatori 6 Padel: Regolamento, fondamentali di squadra 7 Tennis: regolamento 8 Paintball: regolamento, fondamentali di squadra

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

3.	Salute e Benessere	1. Gli errori e gli scompensi derivanti da un'alimentazione squilibrata. 2. Informazioni sui principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola, e negli spazi aperti 3. L'importanza del movimento e i suoi effetti benefici 4. Il concetto di postura e le sue implicazioni –l'importanza di assumere corrette abitudini posturali 5. La terminologia specifica e le nozioni fondamentali di benessere e salute dinamica. 6. I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute. 7. L'importanza dell'attività di riscaldamento nella pratica sportiva.
-----------	---------------------------	--

Mazara del Vallo 07/06/2025

Firma Docente

Giammarinaro Vita