

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

PROGRAMMA SVOLTO

A.S. 2024/2025

Materia:	Scienze Motorie e Sportive	
Classe:	1 E Scienze Applicate	
Insegnante/i:	Sammartano Claudia	
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. 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 singola e in doppio, fondamentali di tennis. 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 La capovolta avanti. 7 Le parti e le funzionalità del Sistema scheletrico e articolare. Nozioni fondamentali su paramorfismi e dismorfismi dell'età scolare.Artrrosi,osteoporosi.
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. 3 I regolamenti e le tecniche delle discipline sportive praticate: Tennis. 4 l'Atletica Leggera(i 100m, la staffetta 4x100, resistenza). 5 La Pallavolo 6 Attività sportiva pomeridiana. 7 Progetto racchette in classe -pro :tennis e padel. 8 Paintball
3	Salute e Benessere	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. 4 Fondamentali tecniche di rilassamento e la prevenzione degli scompensi posturali. 5 Concetti di anatomia e fisiologia del corpo umano; le principali funzioni fisiologiche in relazione alle attività fisiche. Cenni sulle articolazioni, artrrosi e osteoporosi. 6 Paramorfismi e Dismorfismi- La ginnastica correttiva- L'importanza della camminata-Consigli su come iniziare una giornata
4.	Ed. Civica	UDA MULTIDISCIPLINARE: 1 Sviluppo economico e sostenibilità, fair play

Mazara del Vallo 27 Maggio 2025

Firma Alunni

Firma Docente

Claudia Sammartano