

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

PROGRAMMA SVOLTO

A.S. 2024/2025

Materia:	Scienze Motorie e Sportive	
Classe:	III A Scienze applicate	
Insegnante/i:	Sammartano Claudia	
Libri di testo:	Più 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 Esercizi di postura in stazione eretta e da seduti.
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(salti e corse). 5 Progetto ministeriale "racchette in classe 6 Paintball
3	Salute e Benessere	1 I benefici della camminata. 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 L'Apparato Muscolare. Le sostanze Dopanti sul cervello- Il Doping-Le Dipendenze comportamentali- Le dipendenze da internet , da cellulare e dai social- Le dipendenze Alimentari: Bliss Point- Dipendenza da Alcol e da Dopamina.
4	Ed. Civica	Sviluppo economico e sostenibilità: L'orienteeering

Mazara del Vallo 27 Maggio 2025

Firma Alunni

Firma Docente

Claudia Sammartano