

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

PROGRAMMA SVOLTO

A.S. 2024/2025

Materia:	Scienze Motorie e Sportive	
Classe:	4 E Scienze applicate	
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		Tutela della salute e del benessere psicofisico
titolo modulo		Argomenti
1.	Corpo e movimento	1. Test motorio: Sargent test- forza esplosiva 2. Il linguaggio dell'insegnante. Le principali posizioni ed i movimenti 3. Pratica sportiva di incremento delle tecniche esecutive e delle abilità di forza, resistenza, velocità e mobilità articolare. 4.Capacità condizionali e coordinative 5.Tecnica esecutiva dello stretching 6. Le principali funzioni fisiologiche e le modificazioni indotte dall'esercizio fisico sull'Apparato respiratorio e cardiaco 7. Circuiti specifici di consolidamento e affinamento degli schemi motori.. 8. Le dipendenze: il Doping – il doping di Stato 9. Le dipendenze da dopamina, dai social, dal gioco d'azzardo, dagli affetti, dal sesso, dal cibo e dagli zuccheri. 10. Il sistema nervoso 11. Le diverse tecniche e pratiche motorie e sportive in ambiente naturale e le possibilità offerte dal territorio per la pratica sportiva (trekking urbano)
2.	Gioco e sport	1. L'aspetto educativo e sociale dello sport 2. Pratica sportiva di incremento delle tecniche esecutive e delle abilità di forza, 3. resistenza, velocità e mobilità articolare 4. Le diverse tecniche e pratiche motorie e sportive in ambiente naturale e le possibilità offerte dal territorio per la pratica sportiva (trekking)Le regole di base dei giochi e delle attività sportive praticate e il fair play. 5. Circuiti specifici di consolidamento e affinamento degli schemi motori. 6. Pallavolo: regolamento fondamentali e ruolo dei giocatori 7. Calcio a 5: regolamento, fondamentali di squadra, ruolo dei giocatori 8. Padel: Regolamento, fondamentali di squadra 9. Tennis: regolamento 10. 12 Paintball: regolamento, fondamentali di squadra
3.	Salute e Benessere	1. Gli effetti benefici del movimento e i rischi della sedentarietà. 2. Salute dinamica. 3.I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute. 4. L'importanza dell'attività di riscaldamento nella pratica sportiva

Mazara del Vallo 07/06/2025

Firma Docente

Giammarinaro Vita