



## **ANNO SCOLASTICO: 2024-2025**

### ***PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO***

*docente Giordano Vera*

*classe 1T*

*materia Scienze motorie e discipline sportive*

#### **SCIENZE MOTORIE**

##### **Salute , benessere e prevenzione**

###### Conoscenze

- Il concetto di salute - Cos'è l'igiene e di quali comparti si occupa - Il concetto di prevenzione - Benefici dell'attività fisica - Capacità funzionale e stili di vita sani - La frequenza cardiaca in correlazione allo sforzo - Principi fondamentali dei test di valutazione funzionale - Cosa si intende per postura - Com'è fatta la colonna vertebrale - I vizi del portamento - Sicurezza durante l'attività motoria e sportiva: i fattori di rischio - Il riscaldamento generale e specifico

###### Competenze

- Adottare sane abitudini per mantenersi in salute e in forma - Misurare la frequenza cardiaca a riposo e sotto sforzo - Costruire un piccolo programma di riscaldamento con esercizi per i principali gruppi muscolari a carico naturale (arti superiori, tronco, arti inferiori) - Utilizzare i principali test motori per le capacità condizionali e coordinative - Autoanalisi posturale - Saper adottare posture corrette nel quotidiano e utilizzare semplici criteri ergonomici - Saper adottare comportamenti adeguati per la sicurezza nell'attività motoria

##### **Il movimento**

- Tipologie di movimento - Il corpo nello spazio: nomenclatura della varie parti del corpo, linee e piani, posizioni ed atteggiamenti - Le fasi di apprendimento delle abilità motorie - Gli schemi motori di base e posturali - Le capacità motorie - Il corpo e la sua funzionalità

##### **Capacità condizionali**

###### Conoscenze

- La resistenza: definizione e classificazione - La flessibilità muscolare e la mobilità articolare: lo stretching - La forza: definizione e classificazione

###### Competenze

- Svolgere esercizi con metodi mirati allo sviluppo della resistenza - Utilizzare i vari tipi di stretching - Saper eseguire esercizi a carico naturale mirati per sviluppare la forza muscolare



## **Capacità coordinative**

### Conoscenze

- Definizione e classificazione delle capacità coordinative generali e speciali - La coordinazione nelle attività - Differenza tra abilità e capacità - L'equilibrio: dove si trova e come si muove il baricentro del corpo umano.

Tipi di equilibrio

### Competenze

- Saper riconoscere le varie capacità motorie nelle attività svolte in palestra - Saper stimolare adeguatamente le varie capacità motorie con esercitazioni mirate

## **Capacità espressive**

- Il linguaggio del corpo - La comunicazione sociale

### Conoscenze

- Come comunica il nostro corpo - Differenza tra segni e gesti

## **DISCIPLINE SPORTIVE**

### **Dal gioco allo sport**

### Conoscenze

- Differenza tra gioco e sport - Gli elementi dello sport moderno - Classificazione degli sport - Cosa sono i regolamenti sportivi - Ambiente e prevedibilità: open e closed skills

### Competenze

- Saper riconoscere gli elementi caratterizzanti un gioco ed uno sport - Applicare le regole di uno sport

### **Giochi sportivi**

- Hitball - Tchoukball

### **Sport individuali (pratica e teoria)**

#### Nuoto

- Il galleggiamento e la tecnica di nuoto nei 4 stili - Il tuffo di partenza

#### Ginnastica artistica

- Acrosport - Elementi di preacrobatica (capovolte, ruota, verticale)

#### Atletica leggera

- Le specialità: le corse e i concorsi - Le andature preatletiche - La corsa di resistenza - Le corse veloci (100m, staffetta 4x100) - Getto del peso - Salto in lungo



## Orienteering

- Cos'è l'Orienteering - Materiali ed attrezzature - Le regole e le competizioni - Saper leggere una cartina - Sapersi orientare in uno spazio chiuso e aperto con l'utilizzo di una cartina - Sapersi relazionare con l'ambiente esterno

## Arrampicata sportiva

- Storia dell'arrampicata sportiva - Discipline dell'arrampicata in artificiale - Tecnica di scalata su boulder

## Sport di squadra (pratica e teoria)

### La pallavolo

- Come si svolge il gioco- Regolamento FIPAV- La storia del gioco in breve- Materiali e attrezzature- I fondamentali individuali (palleggio, bagher, servizio dal basso)- Gestì arbitrali

### Il basket

- Come si svolge il gioco. Regolamento FIP - La storia del gioco in breve - Materiali e attrezzature - I fondamentali individuali (arresti, palleggio, passaggio, tiro)

Progetto "Sport per l'inclusione" - Il nuoto paralimpico

Educazione civica: il rispetto delle regole e il fair play

Cuneo, lì 14/06/2025

Firma del Docente: *Vera Giordano*