

# Istituto Paritario Gabriele D'Annunzio

## Programma di scienze Motorie

**Docente:** Greselin Riccardo  
**Disciplina:** Scienze Motorie e Sportive  
**Classe:** 5<sup>a</sup> Scienze umane  
**Anno Scolastico:** 2025/2026

### CONTENUTI DISCIPLINARI riferiti agli obiettivi di apprendimento

<b>Unità didattiche: Parte Pratica</b>
--

Attivazione fisiologica: Corsa resistente, andature preatletiche: corsa calciata, skip ginocchia alte e basse, corsa balzata, a passi incrociati, corsa karioka, corsa laterale, corsa saltellata, galoppo laterale, esercizi specifici di potenziamento per gli arti superiori, per gli arti inferiori e per il tronco.
--

Pianificazione generale: esercizi isometrici, a carico naturale, con piccoli attrezzi
---

Circuito di resistenza generale a stazioni a tempo o fino ad un tot. ripetizioni
--

Circuito di potenziamento per gli arti superiori, per gli arti inferiori e per il tronco con l'utilizzo di manubri, kettlebell e bilanciere.
--

Percorsi di potenziamento, equilibrio, resistenza e coordinazione.
--

Esercizi per la mobilità attiva, balistica e passiva(stretching).
---

Esercizi a corpo libero per la mobilità.
--

Pallavolo: fondamentali individuali e di squadra, gioco con simulazioni di partite.
---

Dodgeball: Fondamentali individuali e di squadra più simulazione di una partita.
--

Calcio: fondamentali individuali e di squadra più simulazione di una partita

Test di resistenza, Test di forza per gli arti inferiori (squat), per il tronco (crunch) e arti superiori (piegamenti) e Test lancio palla medica (maschi 6 kg femmine 3 kg)  
Test di atletica leggera (Cooper test e test di 50 e 100 metri)

## **Unità didattica: Parte Teorica divisione in moduli**

### **Modulo 1**

Anatomia e fisiologia dei principali sistemi e apparati

La definizione e la classificazione del movimento

L'apprendimento e il controllo motorio

Le capacità e le abilità motorie

Le capacità coordinative generali

Approfondimento sulla colonna vertebrale: abitudini motorie e posturali scorrette

### **Modulo 2**

Aspetti comuni delle attività sportive con la palla

La classificazione degli sport (Modificata da Dal Monte, 1969 e Lubich, 1990)

Gli sport di squadra, i fondamentali individuali e i loro regolamenti

Gli sport individuali, i fondamentali individuali e i loro regolamenti

Il fair play Lo sport e la disabilità: le Paralimpiadi

### **Modulo 3**

L'allenamento: definizione e concetto

La classificazione della forza

I regimi di contrazione: regime eccentrico, regime isometrico e regime pliometrico

La classificazione della velocità

La classificazione della resistenza

La definizione di flessibilità e la sua classificazione

Lo stretching