

Istituto Paritario Gabriele D'Annunzio

Programma di scienze Motorie

Docente: Greselin Riccardo

Disciplina: Scienze Motorie e Sportive

Classe: 3[^] Scientifico

Anno Scolastico: 2025/2026

CONTENUTI DISCIPLINARI riferiti agli obiettivi di apprendimento

Unità didattiche: Parte Pratica

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 due 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

