

PROGRAMMA CLASSE 1[^]C
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
A.S. 2025/2026
PROF.SSA MAZZOCCO PATRIZIA

TEORIA

- Il linguaggio delle scienze motorie: la nomenclatura del corpo umano; gli assi anatomici di riferimento; atteggiamenti, posizioni e movimenti fondamentali;
- Corpo umano e attività motoria: il sistema scheletrico e articolare; il sistema muscolare;
- Educazione posturale: paramorfismi e dismorfismi; la postura corretta;
- Studio della tecnica dei fondamentali, della terminologia e del regolamento delle attività sportive trattate;
- Le capacità motorie condizionali e coordinative;
- Educazione all'igiene personale ed all'acquisizione di corretti stili di vita;
- Norme di sicurezza in palestra e negli spogliatoi;
- Il fair play e il rispetto delle regole; le regole in campo e fuori dal campo (educazione civica);
- Sport e benessere: conoscere il corpo per conoscere sè stessi; corretti stili di vita (didattica orientativa).

PRATICA

- Attività per lo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative di base;
- Educazione posturale: il circuito di Ling;
- Esercizi di percezione del corpo, di rilassamento, respiratori, coordinativi;
- Esercizi a corpo libero con particolare attenzione ad un'esecuzione fisiologicamente corretta;
- Esercizi di coordinazione con piccoli attrezzi (palle, cerchi, funicelle, ecc.)
- Esercizi di stretching e allungamento;
- Riscaldamento generale e specifico;
- Tecnica della corsa
- Potenziamiento aerobico;
- Progressioni a corpo libero con carico naturale e con l'uso di piccoli pesi; progressioni alla spalliera;
- Specialità atletiche individuali: corsa veloce e campestre, corsa ad ostacoli, salto in lungo, salto in alto;
- Giochi pre-sportivi;
- Giochi sportivi: pallavolo, basket, calcio a 5, badminton, tennis tavolo, sitting volley, il dodgeball, il tchoukball.

FIRMA STUDENTI