**PROGRAMMA SVOLTO**

**DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**A.S. 2024-25 CLASSE 3 CAIM**

**PRIMO PERIODO** **Settembre-Gennaio n. ore svolte 37**

***Parte formativa ed applicativa***  **n. ore 31**

- Esercizi di mobilità articolare

- Esercizi di coordinazione generale

- La fase di Riscaldamento generale (sequenze di esercizi da utilizzare in questa fase)

Es. pre-atletici, Es. di allungamento muscolare usando diverse metodologie tra le quali

Lo Stretching'

- Gestione autonoma della fase di Riscaldamento generale

- Attività sportiva:

fondamentali tecnici e giochi propedeutici degli Sport:

Calcio, Pallacanestro, Badminton, Pallavolo, Tennis-tavolo

***Parte teorica*** **n. ore 6**

- Tecnica base della disciplina: posizioni e movimenti fondamentali;

- Terminologia specifica della disciplina

- Le parti del corpo

- La mobilità articolare e lo stretching

- Il Riscaldamento generale: obiettivi, modificazioni fisiologiche, tipi di riscaldamento

- Le Capacità Motorie Condizionali: Resistenza, Velocità, Forza, Flessibilità

- Educazione alla Sicurezza: osservazione dell’ambiente di lavoro (classe-palestra), Rischi, Pericoli

- Prevenzione attiva e passiva

- Regole generali di comportamento e sicurezza durante le lezioni di S.Motorie

- Apparato locomotore. La muscolatura dell’addome

***Valutazioni*** :

Osservazione sistematica e costante degli studenti durante le varie esercitazioni

Colloqui sugli argomenti teorici e pratici trattati

Partecipazione, impegno, comportamento e rispetto delle regole indicate

**SECONDO PERIODO** **Gennaio-Giugno n. ore svolte 29**

***Parte formativa ed applicativa***  **n. ore 24**

- Attività ed esercizi a corpo libero di coordinazione e mobilizzazione generale

- Esercizi e metodologie di lavoro, in particolare, per la mobilizzazione della colonna vertebrale

- Attività di Riscaldamento generale; sequenze di esercizi da utilizzare in questa fase di lavoro (esercizi pre-atletici ed esercizi di allungamento muscolare eseguiti con varie metodologie tra le quali quella dello ‘Stretching’)

- Fondamentali tecnici della pallacanestro, del calcio, della pallavolo e relativi giochi propedeutici

- tennis-tavolo, badminton

***Parte teorica*** **n. ore 5**

Approfondimenti degli argomenti teorici trattati nel primo Quadrimestre

Apparato locomotore. Studio della muscolatura addominale, dorsale, degli arti inferiori e superiori

**Valutazioni**

* Considerazione di impegno, partecipazione, frequenza, interesse dimostrato
* Osservazione sistematica degli studenti durante lo svolgimento delle attività ginnico-sportive

**Cittadinanza e costituzione** **n. ore 3**

Nucleo Costituzione. Art.33 comma 7

**Agenda 2030** Salute e benessere

* La Piramide alimentare
* La dieta mediterranea e la sua piramide alimentare
* Le diete sostenibili
* La Fao
* La sicurezza alimentare

Porto S. Stefano, 14 giugno 2025 Docente

Prof.ssa Maria Boninsegni