

ITIS GIOVANNI XXIII

A.S. 2024/2025

CLASSE III C

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE Filomena Costantino

CONTENUTI PRATICI

- Esercizi di respirazione e tecniche di rilassamento muscolare;
- Esercizi di riscaldamento generali e specifici;
- Esercizi finalizzati al miglioramento della resistenza e delle funzioni cardio-respiratoria;
- Esercizi finalizzati al miglioramento della forza degli arti inferiori, superiori e del core eseguiti con e senza l'ausilio di piccoli attrezzi, individuale a coppia e in circuito;
- Esercizi attivi e passivi finalizzati al miglioramento della mobilità articolare;
- Esercizi di flessibilità muscolare;
- Esercizi finalizzati al miglioramento delle capacità coordinative, eseguiti anche con l'ausilio di piccoli attrezzi (funicelle, palle) sul posto e in movimento;
- Percorsi e circuiti misti;
- Andature preatletiche (corsa all' indietro, corsa calciata, skip, corsa balzata, a passi incrociati, galoppo laterale);
- Esercitazioni tecnico pratiche sui fondamentali individuali degli sport di squadra:
 - Pallavolo: esercitazioni per lo sviluppo del palleggio, del bagher, della schiacciata, del servizio;
 - Basket: esercitazioni per lo sviluppo del palleggio, del passaggio, del tiro;
 - Badminton: esercitazioni per lo sviluppo del servizio, del clear, e il drop;
- Esercitazioni specifiche per la preparazione ai test motori;
- **Test motori:**
 - Valutazioni funzionali della forza esplosiva arti inferiori (lungo da fermo);
 - Valutazione sull' equilibrio (la trave);
 - Valutazione della muscolatura addominale (plank);
 - Valutazione delle capacità coordinative (test funicella 30'');

CONTENUTI TEORICI

- Il sistema scheletrico: assiale e appendicolare;
- I paramorfismi (difetti posturali- vizi del portamento) e i dismorfismi (i dimorfismi della colonna vertebrale- i dimorfismi degli arti inferiori);
- L'alimentazione: macro e micronutrienti, il fabbisogno idrico, la piramide alimentare, il metabolismo energetico, la composizione corporea, una sana alimentazione, l'alimentazione dello sportivo;

- I disturbi del comportamento alimentari; Anoressia e bulimia;
- L' Obesità,
- Sporti di squadra (Pallavolo e Basket): Storia, regolamento, fondamentali individuali e di squadra, ruoli e aspetti tecnico-tattici);
- Sport individuali (atletica leggera): Corsa, salti e lanci;
- Sport adattati (Baskin): Storia, regolamento e ruoli.

Roma, 26 Maggio 2025

Il presente programma, firmato dal docente e dagli studenti, è conforme all'originale agli atti dell'istituto.