

ITIS GIOVANNI XXIII

A.S. 2024/2025

CLASSE 2 I

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: prof. Gabriele Cara

TEORIA

APPARATO MUSCOLO-SCHELETRICO

- **Cenni di anatomia dell'apparato locomotore, struttura del muscolo scheletrico e tipologie di fibra muscolare**

PARAMORFISMI E DISMORFISMI

- **Paramorfismi e dismorfismi della colonna vertebrale: atteggiamento cifotico, lordotico, scoliotico, scapole alate, ipercifosi, iperlordosi, scoliosi.**
- **Dismorfismi dell'arto inferiore: ginocchio valgo, ginocchio varo, ginocchio recurvato, piede piatto e cavo**

SPORT E SALUTE

- Il Fair Play: rispettare se stessi, i compagni di squadra, gli avversari, pubblico e giudici di gara
- Lo Sport e le attività sportive come espressione di libertà

GIOCHI SPORTIVI DI SQUADRA E SPORT INDIVIDUALI

- Tennistavolo: storia, regole principali, fondamentali, cenni sulla preparazione fisica
- Basket: storia, regole principali, fondamentali, ruoli, cenni sulla preparazione fisica
- Calcio a cinque: storia, regole principali, fondamentali, ruoli, cenni sulla preparazione fisica

PRATICA

SVILUPPO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE E CONDIZIONALI

- Esercitazioni a corpo libero per il rinforzo muscolare generale
- Differenti strutture e funzioni del riscaldamento
- Esercitazioni per lo sviluppo delle capacità coordinative

- Esercitazioni a corpo libero per lo sviluppo delle capacità condizionali
- Andature pre-atletiche per il riscaldamento nell'attività motoria e sportiva
- Principali esercizi utilizzati nella preparazione fisica e nel Fitness: lo Squat, l'affondo, i piegamenti con gli arti superiori, il Plank e le sue varianti, il Jump Squat, il Crunch, il Crunch inverso, il Crunch per gli obliqui
- Circuiti a corpo libero misti: velocità, forza, propriocezione, cambio di direzione, pliometria

SPORT DI SITUAZIONE

- Pallavolo: esercitazioni per lo sviluppo del palleggio, del bagher, della schiacciata, del servizio. Partite sei contro sei
- Basket: esercitazioni per lo sviluppo del palleggio, del passaggio, del tiro
- Altri giochi sportivi di squadra

TEST E MISURAZIONI

- Esercitazioni per la preparazione dei test di valutazione: test con funicella, Hexagon Agility Test, test di salto in lungo da fermo, test della pallina da tennis.
- Test pratici di valutazione: test con funicella (massimo numero di salti in 30 secondi), Hexagon Agility Test (precisione e rapidità nel cambio di direzione), test di salto in lungo da fermo (potenza espressa dagli arti inferiori), test della pallina da tennis (abilità oculo-manuale)

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

Roma, 26-05-2025

L'insegnante
prof. Gabriele Cara

Gli alunni