

ITIS GIOVANNI XXIII

A.S. 2024/2025

CLASSE I D

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE Lastella Riccardo

CONTENUTI PRATICI

- Esercizi di respirazione e tecniche di rilassamento muscolare;
- 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 naturale o con 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 di coordinazione inter-segmentaria, oculo-segmentaria eseguiti con l'ausilio di piccoli attrezzi (funicelle, palle mediche) sul posto e in movimento;
- Esercizi finalizzati al miglioramento dell'equilibrio statico e dinamico;
- Percorsi e circuiti misti;
- Andature preatletiche (corsa all'indietro, corsa calciata, skip, corsa balzata, a passi incrociati, galoppo laterale);
- Esercitazione tecnico pratiche sui fondamentali individuali degli sport di squadra (pallavolo e basket);
- Test motori:
 - Valutazioni funzionali della forza esplosiva arti inferiori (lungo da fermo);
 - Agilità e velocità (T-TEST, ILLINOIS TEST);
 - Valutazione capacità coordinative (lancio ripresa pallina da tennis).

CONTENUTI TEORICI

- *Fair play, rispetto delle regole nello sport;*
- Il sistema scheletrico;
- I paramorfismi; difetti posturali- vizi del portamento. I dimorfismi; i dimorfismi della colonna vertebrale- i dimorfismi degli arti inferiori.

Roma, Giugno 2025

“Il presente programma, firmato dal docente e dagli studenti, è conforme all’originale agli atti dell’Istituto”.

L'insegnante

Gli alunni