

ITIS GIOVANNI XXIII

A.S. 2024/2025

CLASSE 1 H

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE Maria Chiara Depalmas

CONTENUTI PRATICI

- Esercizi di respirazione e tecniche di rilassamento muscolare
- Esercizi finalizzati al miglioramento della resistenza e delle funzioni cardio-respiratorie
- Esercizi finalizzati al miglioramento della forza degli arti inferiori, superiori e del core eseguiti a carico 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) 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, calcio e basket).
Esercitazioni pratiche di atletica leggera e badminton.
- Test motori:
 - Valutazioni funzionali della forza esplosiva arti inferiori (lungo da fermo)
 - Valutazione agilità e cambi di direzione (T-test agility)
 - Valutazione velocità (Illinois Test)

- Valutazione capacità coordinative (test funicella 30'')

CONTENUTI TEORICI

- La pallavolo, regole e fondamentali
- Capacità coordinative e capacità condizionali

Roma, 3 Giugno 2025

L'insegnante

Gli alunni

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