ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
"CHINI-MICHELANGELO

CONTENUTI PROGRAMMATICI SVOLTI A.S. 2025/26

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Prof. **STEFANO OLOBARDI**

Classe: **1** Sezione: **A** Indirizzo: **SCIENZE UMANE ECONOMICO SOCIALE**

NB: i contenuti relativi alle attività motorie fanno riferimento sia all'aspetto teorico che a quello pratico

- **Regolamento della materia Scienze Motorie e sportive (Diapositive fornite dal docente)**

- **La lezione pratica di scienze motorie e sportive (Diapositive fornite dal docente)**
  - Fase introduttiva
  - La lezione vera e propria
  - Il defaticamento

- **Corsa in regime aerobico (Diapositive fornite dal docente)**
  - Differenze fra correre e camminare
    - Uso degli arti inferiori
    - Uso degli arti superiori
    - Rapporto con il terreno
    - La respirazione
      - La respirazione durante la corsa

- **Allungamento muscolare (Diapositive fornite dal docente)**
  - Le proprietà del muscolo
  - Definizione di allungamento muscolare
    - Allungamento muscolare statico attivo
      - Basi fisiologiche
      - Scopi
      - Modalità esecutive con individuazione dei distretti muscolari coinvolti di diciotto esercizi per l'allungamento di alcuni muscoli del collo, dell'arto superiore, del cingolo scapolare, del tronco e dell'arto inferiore.

- **Esercizi ordinativi (Diapositive fornite dal docente)**
  - Definizione
  - Finalità
  - Classificazione
  - Glossario
  - Ordinativi sul posto
    - Ordinamento di riga
    - Ordinamento di fila
  - Appello
  - Schieramenti
  - Numerazione

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
"CHINI-MICHELANGELO

- Numerazione alla voce

- **Esercizi di supporto alla tecnica di corsa e per la costruzione muscolare a carico naturale dei distretti muscolari coinvolti: le andature specifiche (Diapositive fornite dal docente)**
  - Definizione
  - Finalità
  - Classificazione
  - Nomenclatura
  - Corsa calciata avanti
  - Corsa calciata dietro
  - Controbalzi
  - Balzi alternati
  - Passo e stacco dx e sx
  - Skip

- **Costruzione muscolare a carico naturale della regione addominale (Diapositive fornite dal docente)**
  - Sollevamento del busto dalla posizione di decubito supino con arti superiori incrociati al petto, fissazione del bacino in retroversione e flessione delle cosce sul bacino (130° circa) e delle gambe sulle cosce (60° circa) partendo da sei ripetizioni per arrivare progressivamente a trentasei ripetizioni.
    - Terminologia specifica dei movimenti essenziali
      - Definizione di posizione
      - Le posizioni fondamentali
    - La colonna vertebrale in posizione di decubito supino
    - Definizione di regione addominale
    - I muscoli della regione addominale
    - Azione dei muscoli della regione addominale
    - Definizione di sollevamento del busto dalla posizione di decubito supino
    - Modalità di esecuzione del sollevamento del busto dalla posizione di decubito supino
      - Movimento del busto
      - Posizione arti inferiori
      - Posizione arti superiori

In data Il programma è stato condiviso dagli studenti.

Il docente Gli alunni