PROGRAMMI SVOLTI
A.S. 2025/2026

MATERIA: SCIENZE MOTORIE
DOCENTE: Prof.ssa Mariani Cristina
CLASSE E INDIRIZZO: 1^D SCIENZE UMANE

Scienze Motorie
Testo: Libri di testo: “Competenze Motorie” Zocca, Gulisano, Manetti, Marella, Sbragi (Ed. G.D’Anna).

Le attività motorie e sportive, partendo dai concetti di corporeità e cultura del movimento, hanno come finalità la crescita, lo sviluppo e il mantenimento delle funzioni motorie, in un rapporto interattivo con lo sviluppo delle capacità emotive e cognitive.
Inoltre l’attività sportiva, attraverso il sano confronto con gli altri e il rispetto delle regole, è uno strumento per arricchire l’aspetto sociale e formativo di ogni singolo allievo. Agendo sul progresso delle abilità personali e delle capacità fisiche si deve infondere negli studenti l’importanza e il valore del movimento sul benessere fisico, sulla salute, sulla prevenzione e sul rispetto delle regole e del vivere comune.

Gran parte del programma di Scienze Motorie e Sportive è stato impostato sul consolidamento delle capacità motorie come la coordinazione, l’agilità e la destrezza. Sono stati effettuati esercizi di sviluppo funzionale, quali la corsa, i salti ed esercizi preatletici vari. E’ stata, perciò, data importanza alla ricerca del consolidamento e dell’apprendimento dei nuovi schemi motori, attraverso la risoluzione di problematiche motorie non usuali, ottenute con l’ausilio delle attrezzature presenti nella scuola.
Parte fondamentale del programma è stata dedicata alla mobilità articolare, alla coordinazione, allo stretching e alla conoscenza e alla pratica di attività sportive.

CONTENUTI DISCIPLINARI SVILUPPATI

Nozioni generali ed elementi di conoscenza del proprio corpo: Informazioni relative alle capacità fisiche di base e conoscenza della terminologia specifica della materia. Nomenclatura delle parti del corpo, la posizione anatomica.
Sviluppo delle capacità coordinative: le capacità coordinative: combinazioni e progressioni di esercizi atti ad incrementare la coordinazione neuro motoria. Esercizi di apprendimento motorio atti a migliorare la destrezza, l’agilità, la mobilità, l’equilibrio. Esercizi semplici e complessi atti a migliorare la coordinazione oculo-manuale. Esercizi per migliorare le capacità di anticipazione e

reazione. Esercizi ad andatura propri dell'atletica leggera. Definizione di coordinazione: la coordinazione riflessa, automatica e volontaria.
Miglioramento della mobilità articolare e dell'allungamento muscolare: esercizi specifici di stretching per arti superiori ed arti inferiori, esercizi specifici di mobilità articolare per gli arti superiori ed inferiori, definizione e pratica dello stretching. Importanza dello stretching nell'attività sportiva.
Potenziamento fisiologico generale: ricerca del miglioramento delle grandi funzioni organiche: velocità, mobilità articolare, in funzione sia della salute, sia di un armonioso sviluppo corporeo, sia della pratica di attività motorie più specifiche. Questa parte del programma è stata sviluppata attraverso la pratica di esercizi preatletici ed esercizi a corpo libero.
Rielaborazione degli schemi motori di base: esercizi di coordinazione posturale, esercitazione per la coordinazione ed esercizi per la lateralità. Esercizi semplici e combinazioni individuali con crescente difficoltà.
Consolidamento del carattere: esercizi di varia difficoltà e organizzazione di giochi di squadra, finalizzati alla presa di coscienza delle possibilità individuali ed allo sviluppo della socialità e del senso civico. Rispetto di regole predeterminate e assunzione di ruoli. Sport e disabilità: lo sport come risorsa per sfruttare al meglio le proprie potenzialità. L'inclusione come accettazione delle diversità: la rimozione degli ostacoli che impediscono il pieno sviluppo della persona. Sport e disabilità: visione di filmati di atleti paralimpici. L'inclusione come accettazione dell'altro: visione del film Wonder.
Conoscenza e pratica delle attività sportive: conoscenza e pratica di talune attività sportive come abitudine permanente di vita, mezzo di difesa della salute e strumento di socializzazione. Orienteering: l'orientamento naturale.
Avviamento alla pratica sportiva: regole e regolamenti di pallavolo, fondamentali di squadra e pratica di gioco. Torneo scolastico di pallavolo. Progetto "Racchette in classe". Avviamento alla pratica del Pickleball. Il concetto di fair play come elemento fondamentale per il rispetto delle regole e del singolo individuo.
Salute e Benessere: riferimenti a stili di vita e comportamenti positivi nei confronti del proprio corpo e della propria salute con riconoscimento del giusto valore dell'attività fisica e sportiva anche attraverso la conoscenza dei principi generali di una corretta alimentazione. Definizione di dieta, suddivisione dei pasti giornalieri, macro e micronutrienti, l'acqua quale nutriente essenziale per l'organismo, la piramide alimentare mediterranea, alimentazione e pratica sportiva, disturbi dell'alimentazione.

Forte dei Marmi, lì 1 giugno 2026

La docente
Prof.ssa Cristina Mariani

I rappresentanti di classe:

_____

_____

In data 01/06/2026 il programma è stato condiviso con gli studenti.-

Il presente documento si compone di n.3 (tre) pagine