ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
"CHINI-MICHELANGELO

CONTENUTI PROGRAMMATICI SVOLTI A.S. 2025/26

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Prof. **STEFANO OLOBARDI**

Classe: **2** Sezione: **C** Indirizzo: **LINGUISTICO**

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

- **Esercizi ordinativi (Diapositive fornite dal docente)**
  - Ordinativi sul posto
    - Ordinamento di riga
    - Ordinamento di fila
  - Ordinativi durante la corsa
  - Appello
  - Numerazione
    - Numerazione alla voce

- **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.

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
"CHINI-MICHELANGELO

- **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)**
  - Corsa calciata avanti
  - Corsa calciata dietro
  - Controbalzi
  - Balzi alternati
  - Passo e stacco dx e sx
  - Skip

- **Costruzione muscolare a carico naturale della regione addominale (Diapositivie 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) arrivando 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

- **Atletica (Diapositive fornite dal docente)**
  - Atletica pesante
  - Atletica Leggera
    - Storia
    - Specialità
    - Campo di gara
    - Attrezzature

- **Atletica Leggera: la corsa veloce (Diapositive fornite dal docente)**
  - La corsa di velocità
    - Introduzione
    - Le specialità
    - Scopo
    - Definizione
    - La tecnica

- **Atletica Leggera: corse con partenza dai blocchi (Diapositive fornite dal docente)**
  - Generalità
  - L'attrezzo
  - Regolamento
  - Sistemazione del blocco

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
"CHINI-MICHELANGELO

- Procedura di partenza
- Fase di accelerazione
- Fase lanciata
- Arrivo

❖ **Atletica Leggera: gare di corsa con ostacoli abbattibili (Diapositive fornite dal docente)**
- Cenni storici
- Generalità
- Regolamento
- Fasi esecutive

❖ **Atletica leggera: la marcia (Diapositive fornite dal docente)**
- Introduzione
- Definizione e cenni storici
- Distanze e contesto di gara
- Codifica regolamentare (regola IAAF 54)
  - Sospensione
  - Sbloccaggio
- I movimenti della marcia
  - Principali
    - Trazione
    - Fase neutra
    - Spinta
    - Doppio appoggio
    - Azione delle anche
  - Secondari
    - Movimento degli arti superiori
    - Movimento del busto
- Giudici di gara e sanzioni regolamentari
  - Richiamo
  - Squalifica
    - Palette di segnalazione

❖ **Atletica leggera: il salto in lungo (Diapositive fornite dal docente)**
- Cenni storici
- La pedana
- Numero misurazione e validità dei salti
- Le fasi del salto in lungo
  - Rincorsa
  - Stacco
  - Volo
  - Atterraggio e chiusura

❖ **Atletica leggera: il getto del peso (Diapositive fornite dal docente)**
- il getto del peso
- Introduzione
  - Gli schemi motori di base

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
"CHINI-MICHELANGELO

- Regolamento atletica leggera
- Definizione di getto del peso
- L'attrezzo
- Il campo di gara
- Svolgimento della gara
- Validità del getto
- Misurazione
- Caratteristiche dell'atleta "pesista"
- Fattori fisici responsabili della prestazione
- Le tecniche attualmente in uso
- Tecnica O' Brien
  - Preparazione
  - Traslocazione
  - Finale di lancio

❖ **La storia dello sport (Appendice libro di testo) (Solo per gli alunni esonerati dalle attività pratiche per lunghi periodi)**

- La ricerca delle origini
  - La preistoria e le prime civiltà
  - Il mondo ellenico
  - I giochi panellenici
  - Gli antichi giochi celtici
  - Roma privilegia lo spettacolo
  - L'oscuro medioevo
- Entra in scena lo sport
  - Dal gioco tradizionale a quello codificato
  - Lo sport e la ginnastica, due filosofie che dividono l'Europa
  - La rivoluzione industriale e la nascita del tempo libero
  - Ginnastica, sport e nazionalismo
- I moderni giochi olimpici
- Sport e politiche sociali
  - Sport e identificazione sociale
  - Le connessioni tra politica e sport

Strumento di propaganda e controllo sociale nei regimi totalitari

In data Il programma è stato condiviso dagli studenti.

Il docente Gli alunni