PROGRAMMI SVOLTI
A.S. 2025/2026

MATERIA: SCIENZE MOTORIE
DOCENTE: Prof.ssa Mariani Cristina
CLASSE E INDIRIZZO: 2^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

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.

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.
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. L'inclusione come accettazione delle diversità: visione del film "Mio fratello rincorre i dinosauri".
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. Visione del film autobiografico: "Pelè".
Avviamento alla pratica sportiva: regole e regolamenti di pallavolo, fondamentali di squadra e pratica di gioco. Regolamento e pratica del Pickleball. Torneo scolastico di pallavolo. Progetto "Racchette in classe".
Cenni di anatomia e fisiologia: l'apparato scheletrico: funzioni, classificazione e nomenclatura delle ossa. Il rachide, vertebre e gabbia toracica. Le fratture. L'apparato articolare: articolazioni fisse, semifisse, mobili. L'articolazione del ginocchio. Malattie dell'apparato articolare. Paramorfismi e dismorfismi.
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. Visione di documentario sui principi nutritivi ed elaborazione di power point sull'importanza dell'acqua quale nutriente essenziale per l'organismo.

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