ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
"CHINI-MICHELANGELO

CONTENUTI PROGRAMMATICI SVOLTI A.S. 2025/26

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Prof. **STEFANO OLOBARDI**

Classe: **3** Sezione: **A** Indirizzo: **SCIENZE UMANE**

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 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

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
"CHINI-MICHELANGELO

- Andatura tacco punta.
- Marcia sul posto con i piedi fermi.
- Marcia solo sui talloni.
- Marcia solo sulle punte.
- Marcia su perimetro.
- Marcia a otto.
- Marcia passi corti.
- Marcia passi lunghi.
- Marcia braccia avanti.
- Marcia braccia incrociate al petto.
- Marcia braccia in alto.
- Marcia braccia dietro la schiena.
- Marcia con mani dietro la nuca ruotando i gomiti.
- Marcia braccia spinte in basso "SAMBA"
- Marcia sulla linea.
- Marcia sulla linea passo incrociato.
- Marcia slalom con ritorno rettilineo veloce.
- Esercizi sopra alternati a marcia normale.
- Staffetta di marcia.

- **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
    - 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

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
"CHINI-MICHELANGELO

- Finale di lancio

❖ **Costituzione organismo Umano (Diapositive fornite dal docente)**
  - ➢ **L'organizzazione della materia vivente**
    - La cellula
    - I tessuti
    - Gli Organi
    - Gli apparati
      - I sistemi

In data Il programma è stato condiviso dagli studenti.

Il docente Gli alunni