ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "CHINI-MICHELANGELO"

PROGRAMMI SVOLTI

A.S. 2025/2026

MATERIA: SCIENZE MOTORIE
DOCENTE: Prof.ssa Mariani Cristina
CLASSE E INDIRIZZO: 3^D SCIENZE UMANE

Scienze Motorie
Libro di testo:
"Competenze Motorie" Zocca/Gulisano/Manetti/
Marella/Sbragi (Ed. G.D'Anna).

PREMESSA

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 come la pallavolo, il Madball e il tennis, quest'ultimo attraverso la realizzazione di un progetto specifico finanziato dal Comune di Forte dei Marmi.

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "CHINI-MICHELANGELO"

CONTENUTI DISCIPLINARI SVILUPPATI

Sviluppo delle capacità coordinative: rielaborazione degli schemi motori di base, esercizi e andature propri dell'atletica leggera, combinazioni e progressioni di esercizi atti ad incrementare la coordinazione neuromotoria, oculo-manuale, spazio temporale, dinamica generale, esercizi per migliorare la capacità di anticipazione e reazione.
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 e inferiori.
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. La differenza di genere: donne che si sono distinte nello sport. Visione di films a carattere sportivo.
Cenni anatomia e fisiologia: realizzazione di power point sul sistema muscolare.
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. Realizzazione di power point relativo alle discipline olimpiche e paralimpiche invernali.
Avviamento alla pratica sportiva: giochi sportivi, fondamentali di squadra e pratica di gioco (Torneo scolastico di Istituto di pallavolo). Progetto "racchette in classe" e "progetto tennis". Regole e pratica del Pickleball.
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. "Mangiare a colori": i 5 colori del cibo. Visione di documentario di Memex RAI sui principi nutritivi.

La conoscenza dello sport attraverso un'esperienza vissuta è stata utilizzata come strumento per l'acquisizione di alcuni obiettivi ministeriali come il consolidamento del carattere, lo sviluppo della socialità e del senso civico, e, soprattutto, come mezzo per il mantenimento e la difesa della salute.

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "CHINI-MICHELANGELO"

Forte dei Marmi, 1 giugno 2026

La docente
Prof.ssa Cristina Mariani

I rappresentanti degli studenti:

_____

_____

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

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