ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
"CHINI-MICHELANGELO

CONTENUTI PROGRAMMATICI SVOLTI A.S. 2025/26

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Prof. **STEFANO OLOBARDI**

Classe: **4** 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 (Diapositivie 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

- **La Pallacanestro (Libro di testo)**
  - Caratteristiche
  - Come si vince
  - Varianti
  - L'area di gioco
  - Il gioco e le regole
  - La nascita e l'evoluzione della pallacanestro
  - I fondamentali individuali
    - Il palleggio
      - Palleggio basso
      - Palleggio alto
      - Impararare la tecnica del palleggio
    - Il passaggio e la ricezione
      - Passaggio due mani al petto
      - Imparare la tecnica del passaggio due mani al petto
      - Passaggio con battuta a terra
      - Imparare la tecnica del passaggio con battuta a terra
      - Passaggio a due mani sopra il capo
      - Imparare la tecnica del passaggio a due mani sopra il capo
      - Passaggio baseball

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
"CHINI-MICHELANGELO

        - Imparare la tecnica del passaggio baseball
    - La ricezione
    - Il tiro
        - Il tiro piazzato
        - Imparare la tecnica del tiro piazzato a una mano da fermo
        - Il tiro in corsa
        - Imparare la tecnica del tiro in corsa (Terzo tempo)
    - La posizione di difesa
    - L'arresto
        - L'arresto a un tempo
        - Imparare la tecnica dell'arresto a un tempo
        - L'arresto a due tempi
        - Imparare la tecnica dell'arresto a due tempi
        - Il piede perno
        - Imparare la tecnica del piede perno
        - Il cambio di direzione
        - Imparare la tecnica del cambio di direzione
        - Il cambio di senso
        - Imparare la tecnica del cambio di senso
- I ruoli della pallacanestro
- I fondamentali di squadra
    - L'attacco
        - Uno contro uno
        - Dai e vai
        - Blocco
        - Rimbalzo di attacco
        - Contropiede
    - La difesa
        - Tagliafuori
        - Buttafuori
        - Raddoppio di marcatura
        - Cambio difensivo
        - Rimbalzo difensivo
- L'arbitraggio e la direzione di gioco

❖ **Come parlare del corpo umano (Libro di testo)**
- La posizione anatomica standard
- I piani fondamentali
- Gli assi e i termini di movimento
- I termini anatomici

❖ **Apparato locomotore (Libro di testo)**
- Lo scheletro
    - La funzione delle ossa e il tessuto osseo
    - La struttura delle ossa
    - La classificazione delle ossa
    - Le ossa della testa

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
"CHINI-MICHELANGELO

- Le cavità dello splacnocranio
- Le ossa del tronco
- Le ossa degli arti superiori
- Le ossa degli arti inferiori

➢ Le articolazioni
- La funzione e la classificazione delle articolazioni
  - Le sinartrosi
  - Le diartrosi
  - Organizzazione delle diartrosi

❖ **L'apparato locomotore come insieme di macchine semplici (Libro di testo)**

➢ Le macchine semplici
- Le leve
- Le carrucole

❖ **L'apparato cardiocircolatorio (Libro di testo)**

➢ Il sangue
- La composizione del sangue

➢ Il cuore
- Il motore della circolazione del sangue
- La struttura del cuore
- La contrazione del cuore

➢ I vasi sanguigni

➢ La circolazione e lo sport

❖ **Il sistema linfatico (Libro di testo)**

❖ **L'apparato respiratorio (Libro di testo)**

➢ Le vie aeree

➢ I polmoni

➢ Il centro respiratorio

➢ La respirazione

➢ Spirometria (diapositive fornite dal docente)

In data Il programma è stato condiviso dagli studenti.

Il docente Gli alunni