PROGRAMMA DISCIPLINARE DI SCIENZE MOTORIE

Prof.ssa: Grazia Cataldi

Classe: IA MAT

Libri di testo: sono stati adottati documenti di diverso tipo e la consultazione di siti Internet

ARGOMENTI SVOLTI

MODULO 1: le capacità motorie coordinative

Consolidamento e arricchimento degli schemi motori di base:
Esercizi di preatletica generale;

- Esercizi per il miglioramento degli schemi motori di base;
- Esercizi per la coordinazione, il tempismo, il senso del ritmo, indipendenza segmentaria, la coordinazione percettivo-motoria (sensibilità cinestesica, sensibilità visiva, sensibilità uditiva e sensibilità tattile);
- Esercizi di controllo segmentario in situazioni variabili con il mantenimento ed il recupero dell'equilibrio;
- Esercizi per l'effettuazione di movimenti ampi, adeguati alle diverse situazioni spazio-temporali;
- Esercizi per la mobilità e scioltezza articolare;

MODULO 2: le capacità motorie condizionali

Incremento delle capacità motorie:

- Esercizi a carico di lavoro sub massimale per un tempo prolungato (inerente l'apparato respiratorio e la funzione cardiocircolatoria) con esercitazioni eseguite in regime aerobico;
- Esercizi inerenti il tono muscolare e la forza in generale usando piccoli e grandi attrezzi, esercizi di ginnastica generale a carico naturale;
- Esercizi di velocità per compiere azioni semplici e complesse nel più breve tempo possibile attraverso esercitazioni di gesti singoli, gesti ciclici ed esercitazioni in circuito;

MODULO 3: gli sport di squadra e individuali

Conoscenze delle caratteristiche tecnico-tattiche degli sport partendo dai giochi tradizionali:

Giochi tradizionali e di avviamento agli sport di squadra:

Palla prigioniera con il falso prigioniero, palla tennis, calcio tennis, lo scalpo.

Atletica leggera

- Avviamento alla corsa veloce, alla staffetta e alla corsa di resistenza;
- Propedeutici ai salti e lanci;

Pallavolo

- Fondamentali individuali: la battuta di sicurezza o a tennis, il palleggio, il bagher; l'attacco con schiacciata o pallonetto, il muro; tecnica e tattica di squadra di semplice esecuzione;

Tennis tavolo- ping pong

- Fondamentali individuali: l'impugnatura, la posizione base, i colpi fondamentali (diritto e rovescio), il servizio e i colpi con l'effetto spin).

Calcetto
Fondamentali individuali: gestione della palla (calciare, condurre e passare la palla, i colpi di testa e le parate), i ruoli dei giocatori.

Pallacanestro
Fondamentali individuali: palleggio, passaggi, tiro, difesa a uomo.

MODULO 4:

Informazioni e conoscenze relative a:

- Sport e benessere psicofisico
- Come approcciarsi alla pratica sportiva e ad una seduta di allenamento.
- Il fair play come spirito sportivo da applicare nella vita quotidiana
- Sicurezza e prevenzione nell'attività sportiva e nei diversi sport praticati
-

Santeramo in Colle, 09/06/2026

Il/la docente

Grazia Cataldi

Gli studenti