ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE

Pietro Sette

ISTITUTO PROFESSIONALE | ISTITUTO TECNICO ECONOMICO | LICEO SCIENTIFICO

PROGRAMMAZIONE ANNUALE

LICEO SCIENTIFICO ANNO SCOLASTICO 2025-2026

CLASSE 3 SEZIONE D

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE DOCENTE Prof. PORCELLI MAURO

QUADRO ORARIO (N. ore settimanali nella classe) 2

IL CORPO E LE SUE FUNZIONALITÀ'

Definizione e classificazione del movimento
Capacità di apprendimento e controllo motorio
Capacità condizionali
Capacità coordinative
Capacità espressivo-comunicative
I muscoli e la loro azione
La forza e i diversi regimi di contrazione muscolare
Tipologie di piani di allenamento
La struttura di una seduta di allenamento
I principi dell'allenamento
L'allenamento delle capacità condizionali
Le variazioni fisiologiche indotte nell'organismo da differenti attività sportive
Adattamenti del sistema cardio-circolatorio

EDUCAZIONE ALLA SALUTE

Il concetto di salute dinamica
I pilastri della salute
I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute
Norme igieniche per la pratica sportiva
Principali norme per una corretta alimentazione
Il rapporto tra allenamento e prestazione
Il rischio della sedentarietà
Il movimento come prevenzione
Il doping e i suoi effetti
Forme, pratiche e sostanze vietate nel doping
Sovrallenamento e burnout

I GIOCHI SPORTIVI

I fondamentali individuali, le collaborazioni e la tattica della pallacanestro, della pallavolo, del calcio a 5, del badminton, del tennis tavolo e Pickleball

Esercitazioni propedeutiche alla pratica dell'atletica leggera (Corsa, salti e lanci)

La terminologia e i regolamenti degli sport praticati
I gesti arbitrali degli sport praticati

Le caratteristiche principali delle attività motorie svolte
Le abilità necessarie al gioco
Le regole dello sport e il fair play
I diversi aspetti di un evento sportivo (gioco, preparazione, arbitraggio, comunicazione, logistica e sicurezza)

EDUCAZIONE ALLA SICUREZZA

I principi fondamentali della sicurezza in palestra

Il codice comportamentale del primo soccorso

SANTERAMO IN COLLE, 24 novembre 2025

IL Docente

Mauro PORCELLI