ISTITUTO TECNICO TURISTICO-LICEO LINGUISTICO-LICEO DELLE SCIENZE UMANE

PIER PAOLO PASOLINI (Milano)

Anno scolastico 2024/25

Disciplina: Scienze Motorie Sportive

Classe: III Sezione: B Indirizzo: Scienze Umane

Docente: Mercandelli Maurizio Osvaldo

PROGRAMMA SVOLTO

UDA 1: Movimento e Corpo

PRATICA:

Questionario d'ingresso e test motori (equilibrio dinamico, velocità specifica, resistenza);

- *Esercizi di riscaldamento.*
- *Percorsi motori di spazio/temporali, velocità, resistenza, forza e mobilità articolare.*
- *Foot work (andature tecniche)*
- *Preparazione fisica: Circuit training (fitball/elastici fit/palla medica).*
- *Ginnastica isometrica.*
- *Lateralità dx/sx esercizi di ball Handling. / Giocoleria trick palline, diablo.*

TEORIA:

- *La colonna vertebrale, posture corrette, patologie (esercizi di scarico).*
- *Apparato locomotore: scheletro, principali muscoli, articolazioni e legamenti del corpo umano.*
- *Nozioni generali sul fitness come allenarsi in palestra (scheda di allenamento).*

UDA 2: "I linguaggi del corpo e la comunicazione non verbale"

PRATICA:

- *Arti circensi GIOCOLERIA, utilizzo di cerchi palline, Diablo, funicella, creazioni di coreografie.*
- *Giochi mimo in gruppo con piccoli attrezzi ginnici.*

TEORIA:

- *respirazione, controllo dell'ansia da prestazione.*

UDA 3: Gioco e Sport.

PRATICA:

-Pallavolo/Basket/Calcio a 5/Pallamano/Uni hockey/palla base/Baseball, Ultimate frisbee e degli sport singoli: badminton, tennis, atletica leggera e ginnastica artistica, Tennis tavolo.

- ***Partecipazione a tornei scolastici e dell'ambito territoriale.***

TEORIA:

Tecniche e tattiche delle attività sportive.

- *- Regole di gioco e di comportamento.*
- *- Conoscenza dell'ambiente dove si svolgono le attività sportive, delle attrezzature e degli strumenti.*
- *- I diversi ruoli, la terminologia appropriata, la gestualità arbitrale delle attività praticate.*
- *-il ruolo arbitrale*

UDA 4: Salute e benessere"

TEORIA:

- *Gli effetti derivanti dalla pratica motoria.*
- *Alcune tecniche di rilassamento.*
- *Sostanze proibite (accenni).*
- *Le dipendenze*
- *Bevande energetiche (effetti nocivi).*

  Training autogeno.
- *Il sonno e le sue fasi.*
- *L'alimentazione sportiva (le fasi).*
- *Esercizi di scarico della colonna vertebrale.*
- *Mettersi in ascolto tramite il respiro*
- *Sport all'aria aperta e materiale tecnico.*
- *LA PROTEZIONE CIVILE* ***ED. CIVICA*** *(salvaguardia del territorio).*

Il Docente Maurizio Mercandelli