

PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2024/2025

DOCENTE: Michele Iuculano Cugna

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive

CLASSE:1[^] sez. F

Libro di testo: Sempre più Movimento Slim

Argomenti unità didattica/formativa e attività svolte.

1) Principi base dell'educazione posturale e prevenzione:

- Mobilità articolare e allungamento muscolare.
- Esercizi per la prevenzione delle principali alterazioni posturali.
- Attività di respirazione e rilassamento posturale.
- Prevenzione degli infortuni con tecniche corrette di esecuzione dei movimenti sportivi.

(TUTTO IL PERIODO DELL'ANNO)

2) Attività fisica e salute e benessere:

- Significato dell'attività motoria per uno stile di vita sano.
 - Benefici fisici, mentali e sociali dell'esercizio fisico regolare.
- Effetti dell'attività fisica sui principali apparati:
- Cardiovascolare: miglioramento della circolazione sanguigna e della frequenza cardiaca a riposo.
 - Respiratorio: aumento della capacità respiratoria e della resistenza.
 - Muscolare e scheletrico: sviluppo della forza, della resistenza muscolare e della densità ossea.

Attività per il benessere psicofisico:

- Esercizi di rilassamento e controllo del respiro.
- Attività motorie volte alla gestione dello stress e delle emozioni.
- Il riscaldamento: cos'è e perché è importante.
- Il defaticamento; come favorire il recupero e ridurre l'insorgenza dei dolori muscolari.

Abitudini salutari legate all'attività fisica:

- Idratazione, alimentazione equilibrata e riposo.
- Riduzione della sedentarietà (uso eccessivo di dispositivi elettronici, posture scorrette).
- Sviluppo dell'autonomia nella gestione dell'attività motoria al di fuori della scuola.

Salute e Benessere:

-Il Primo Soccorso
(TUTTO IL PERIODO DELL'ANNO)

3) Regole, fair play e sicurezza:

- Il rispetto dell'avversario e il valore educativo dello sport.
- Comportamenti corretti negli spazi sportivi.
- Regole fondamentali degli sport praticati.
- La disabilità è lo sport.

(TUTTO IL PERIODO DELL'ANNO)

4) Approfondimenti e pratica sui seguenti giochi sportivi e test motori:

-Salto con la funicella.

-Equilibrio sulla trave.

-Arrampicate.

-Caccia al tesoro sportiva.

Fondamentali individuali sulla pallavolo:

-Palleggio, bagher, battuta dal basso e dall'alto, schiacciata.

- Posizionamento in campo e rotazioni.

- Collaborazione tra compagni:

chiamata della palla, copertura, comunicazione

Atletica leggera.

- Corsa: sprint 30-60-100m, resistenza (400m e oltre), staffetta 4x100.

- Salto in lungo con rincorsa, battuta e atterraggio corretti.

- Lancio della palla medica 2KG-3KG (tecnica e sicurezza).

Esercizi di gioco di squadra.

(Giochi cooperativi per migliorare inclusione e spirito di gruppo).

5) Visione del Film:

-Race "Il colore della vittoria"

(MAGGIO 2025)

Roma lì 31/05/2025

*Il docente
(Prof.re Michele Iuculano Cugna)*