

**I.T.C.G. "G.M. ANGIOY" CARBONIA
SCIENZE MOTORIE A.S. 2025/2026**

Scienze Motorie e Sportive 3A Informatica

OBIETTIVI MINIMI IN TERMINI DI CONOSCENZE, ABILITA' E COMPETENZE

Lo studente sarà in grado di sviluppare un'attività motoria complessa adeguata ad una completa maturazione personale. Avrà piena conoscenza e consapevolezza del proprio corpo e della sua funzionalità. Saprà osservare ed interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva in una prospettiva di vita che sia di maggior durata possibile.

- Sviluppare attività motoria complessa adeguata ad una completa maturazione personale
- Utilizzare esercizi con carico adeguato ad allenare una capacità condizionale specifica
- Controllare la respirazione durante lo sforzo adeguando la prestazione ad esso
- Adottare stili comportamentali improntati al fair play nell'attività sportiva, in situazioni di studio, di vita e di lavoro praticati, cogliere la dimensione etica, estetica e ambientale della pratica sportiva, cogliere l'importanza del linguaggio del corpo per colloqui di lavoro e per la comunicazione professionale
- Assumere ruoli all'interno di un gruppo, assumere individualmente ruoli specifici in squadra in relazione alle proprie potenzialità
- Norme di sicurezza nei vari ambienti interni ed esterni
- Conoscere i rischi della sedentarietà adottare un sano stile di vita, assumere comportamenti funzionali allo sviluppo della salute dinamica

OBIETTIVI E CONTENUTI DELLA PROGRAMMAZIONE

Conoscenza generale riguardo i principi di una corretta alimentazione: metabolismo basale, dispendio e consumo energetico, MET, dieta giornaliera sana ed equilibrata.

Conoscere i principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale; conoscere ed assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola, negli spazi aperti.

Consolidare e potenziare lo schema corporeo e i processi motori; utilizzo corretto degli schemi motori in correlazione con l'immagine corporea ed i processi motori. Adeguata conoscenza ed uso degli assi e dei piani del corpo.

Conoscere e applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive di medio livello, supportate da approfondimenti tattici.

Praticare gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la pratica

Miglioramento delle grandi funzioni organiche; apparato cardio-circolatorio e respiratorio mediante attività di potenziamento del sistema aerobico, miglioramento della velocità con pratica di attività in regime anaerobico alattacido, esercizi a carico naturale;

Conoscere il valore etico dello sport; confrontarsi sul concetto di sport come parte integrante della vita e sulla funzione positiva della competizione in gara e della cooperazione nell'ambito della squadra.

Concetto di allenamento; acquisizione dell'importanza dell'allenamento costante, del riscaldamento, dello sviluppo fisiologico e del potenziamento muscolare.

Affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici.

PROGRAMMA SVOLTO

Capacità coordinative e condizionali: proposta di circuiti motori di interval training e circuit training per sviluppare e potenziare capacità anaerobica lattacida e lattacida ed aerobica;

Pratica degli sport di squadra e individuali: proposta di esercizi individuali, a coppie e gruppi di discipline sportive quali badminton e pickleball, pallacanestro, pallavolo, calcio a 5 e tennistavolo.

Argomenti teorici: meccanismi energetici e ATP, regolamenti sport individuali e di squadra. Presentazioni PP su alcuni argomenti trattati.

Educazione Civica: Abitudini alimentari

MATERIALI E METODI

I materiali utilizzati sono quelli a disposizione della scuola: palestra, campo all'aperto, in alto, piccoli attrezzi (funicelle, cerchi, ostacoli, coni, palloni).

I metodi utilizzati sono:

- Lezione pratica in palestra
- Lezione frontale partecipata
- Lavoro di gruppo apprendimento cooperativo
- Trattazioni pluridisciplinari

Data 11/06/2026

Docente

Giulia Zingaro