

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE “ ENRICO MEDI “ Via Leonardo da Vinci,364 - 90135 PALERMO (PA) - C.F.: 97021760828 Tel.091- 405108 Fax 091-402083 e-mail pais02400e@pec.istruzione.it		
PR 24	PROGRAMMA di SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE	Pagina 1 di 3



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE
“ENRICO MEDI”
Palermo

PROGRAMMAZIONE SVOLTA

Indirizzo: **Meccanica, Meccatronica ed Energia**

Disciplina: **Scienze Motorie e Sportive**

Classe: **5^ A TIM**

A.S. **2024/2025**

Docente: **Alessandro Valenza**

Percorso disciplinare: ESPLORANDO IL CORPO UMANO

Teorica	Pratica
- Capacità e abilità espressive: il linguaggio del corpo. - Gli adattamenti fisiologici determinati dall'esercizio fisico. - I parametri funzionali nella pratica sportiva.	- Utilizza le diverse metodiche di allenamento - Esegue programmi di allenamento. - Predispone e svolge circuiti di destrezza o fitness funzionale. - Eseguire gli esercizi adottando la postura corretta.

Percorso disciplinare: PERCEZIONE DEL SÉ E SVILUPPO DELLE CAPACITÀ MOTORIE

Teorica	Pratica
- L'allenamento sportivo e le fasi che lo contraddistinguono.	- Potenziare le capacità motorie attraverso circuiti misti. - Eseguire circuiti misti a tempo.

- Principali metodi di allenamento a carico naturale e con sovraccarichi. - Elementi di posturologia e biomeccanica. - L'arte di comunicare con il corpo.	- Individuare e pianificare attività motorie semplici e/o complesse per il potenziamento di specifiche capacità motorie. - Applicare le metodologie apprese a seconda delle attività proposte. - Potenziare la mobilità articolare.
---	---

Percorso disciplinare: SPORT, REGOLE E FAIR PLAY

Teorica	Pratica
- Teoria e tecnica degli sport individuali: la ginnastica a corpo libero, l'atletica leggera e il fitness. - Teoria e tecnica degli sport di squadra: pallavolo, calcio e basket. - Lo sport come strumento di valorizzazione delle diversità culturali, fisiche e sociali: storie di Fair Play.	- Utilizzare le abilità acquisite con precisione e introdurre variabili per modificarle. - Adottare strategie di gioco ideate da solo o insieme ai compagni. - Potenziare i vari distretti anatomici adottando diversi metodi proposti. - Potenziare le abilità motorie attraverso percorsi specifici. - Svolgere test psico-motori. - Rilevare i parametri funzionali durante le attività. - Utilizzare strategie di gioco ideate da solo o insieme ai compagni. - Gestire i movimenti semplici e complessi. - Sperimentare la frequenza cardiaca a riposo e di lavoro. - Seguire e commentare gli eventi sportivi.

Percorso disciplinare: SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

Teorica	Pratica
- I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute.	- Correggere la propria postura discriminando i comportamenti scorretti.

- Il codice comportamentale di primo soccorso. - Le diverse forme di dipendenza: fumo, alcool e droghe. - Il doping: elementi di base.	- Eseguire gli esercizi adottando la postura corretta. - Riconoscere le situazioni di pericolo. - Applicare le tecniche di primo soccorso. - Applica la biomeccanica alle skills proposte. - Assume comportamenti alimentari in funzione dell'attività sportiva praticata. - Calcola il fabbisogno calorico giornaliero.
--	--

Palermo, lì 06/06/2025

Il Docente
Prof. Alessandro Valenza