

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: **Manutenzione e Assistenza Tecnica - Impiantistica**

Disciplina: **Scienze Motorie e Sportive**

Classe: **4[^] A IMP**

A.S. **2024/2025**

Docente: **Alessandro Valenza**

N° ore lezioni previste **66**

Percorso disciplinare: ESPLORANDO IL CORPO UMANO

Teorica	Pratica
- La contrazione muscolare e i meccanismi energetici. - Relazione tra tipologia di esercizio fisico e meccanismo di produzione energetica. - Le differenze di genere.	- Svolgere test psico-attitudinali. - Autovalutare e valutare la propria e altrui fitness generale. - Riconoscere e distinguere le informazioni provenienti da muscoli ed articolazioni. - Realizzare movimenti che richiedono un impegno cardio-respiratorio differente. - Proporre ed eseguire circuiti di allenamento misti. - Utilizzare il lessico specifico della disciplina.

Percorso disciplinare: PERCEZIONE DEL SÉ E SVILUPPO DELLE CAPACITÀ MOTORIE

Teorica	Pratica
- Definizione di allenamento e le fasi che lo contraddistinguono. - Principali metodi di allenamento a carico naturale e con sovraccarichi. - Le capacità coordinative speciali. - Le capacità condizionali: forza, resistenza, velocità e flessibilità.	- Potenziare le capacità motorie attraverso circuiti misti. - Eseguire circuiti misti a tempo. - Individuare e pianificare attività motorie semplici e/o complesse per il potenziamento di specifiche capacità motorie. - Eseguire il training autogeno. - Utilizzare il corpo come mezzo espressivo. - 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: atletica leggera e 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. - Le Olimpiadi e le Paralimpiadi.	- Eseguire percorsi e circuiti specifici. - Elaborare le strategie di gioco per il raggiungimento di un obiettivo individuale o di squadra. - Arbitrare le diverse discipline. - Utilizzare i metodi di allenamento nella pratica sportiva. - Organizzare tornei sportivi. - Ricercare le esperienze significative del presente e del passato di atleti delle varie discipline. - Seguire e commentare gli eventi sportivi.

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 paiss02400e@pec.istruzione.it		
PR 24	PROGRAMMA di SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE	Pagina 3 di 3

Percorso disciplinare: SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

Teorica	Pratica
- I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute. - I principi generali per la prevenzione degli infortuni nelle attività motorie e sportive. - Il codice comportamentale di primo soccorso. - I principi generali per la prevenzione degli infortuni nelle attività motorie e sportive. - Elementi di posturologia e biomeccanica.	- Correggere la propria postura discriminando i comportamenti scorretti. - Eseguire gli esercizi adottando la postura corretta. - Riconoscere le situazioni di pericolo. - Applicare le tecniche di primo soccorso. - Applica la biomeccanica alle skills proposte.

Palermo, li 06/06/2025

Il Docente
Prof. Alessandro Valenza