

ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE "ENRICO MEDI" PALERMO

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

a.s. 2024/25

CLASSE 4°B SCS

Docente: Prof.ssa VALERIA FANTAUZZO

PROGRAMMA TEORICO

- Regolamento degli sport di squadra: Il Badminton, la Pallavolo, la Pallamano.
- Il concetto di sport e l'importanza dei regolamenti sportivi: il Fair Play.
- L'importanza del regolamento da rispettare in palestra.
- Doping, doping e sport. Approfondimenti su cronache recenti.
- . Il testosterone: effetti sul corpo umano, utilizzo e doping.
- . Ipertrofia muscolare, effetti dell'allenamento sul muscolo.
- . Homunculus motorio e sensitivo.
- Il primo soccorso: come intervenire sui vari infortuni che potrebbero avvenire in palestra.
- Il concetto di salute prevenzione e promozione di un sano e corretto stile di vita.
- . Cenni sull'apparato cardiovascolare: effetti dell'attività sportiva su cuore e vasi.
- Cenni di posturologia e lavoro sull'equilibrio: utilizzo della Balance Board.
- Lo sport come veicolo di valorizzazione e integrazione delle diversità fisiche e sociali.
- . Alimentazione e sport: l'alimentazione dello sportivo.

PROGRAMMA PRATICO

- Individuazione e pianificazione di attività teoriche e pratiche per il potenziamento di specifiche capacità motorie coordinative.
- Individuazione e pianificazione di attività teoriche e pratiche per il potenziamento di specifiche capacità motorie condizionali.
- Pianificazione individuali e di gruppo di attività fisiche adattate in relazione ai specifici parametri di allenamento.
- Valutazione delle capacità di resistenza, forza, velocità e reattività con specifici test motori (seat and reach test, sit up test, salto in lungo da fermo, lancio della palla medica).
- Esercizi di potenziamento di forza, velocità e resistenza.
- Esercizi di potenziamento dei fondamentali della pallavolo: palleggio, bagher e battuta.
- Esercizi di potenziamento dei fondamentali della pallamano: palleggio, passaggio e tiro.
- . Badminton: allenamento dei fondamentali del gioco.
- . Basket: tiri liberi.
- . Equilibrio statico e dinamico: lavoro con la balance board.
- . Il Gioco popolare: palla avvelenata e pallaguerra.

EDUCAZIONE CIVICA

Le dipendenze, le dipendenze da gioco.

Gli Hikkikomori.

Casi di sessismo e razzismo nello sport. Codice di comportamento del tifoso.

DATA
03/06/2025

DOCENTE
Valeria Fantauzzo