



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Istituto d'Istruzione Superiore Statale "E. De Nicola"
Via Saint Denis, 200 - 20099 Sesto San Giovanni (MI)

Anno Scolastico 2024/25

PROGRAMMA SVOLTO

DOCENTE: Sabrina Cinelli Materia: Scienze Motorie e Sportive classe 1 AL

ARGOMENTI e TEMI TRATTATI

- Affinamento e potenziamento delle capacità coordinative, condizionali e della mobilità articolare attraverso esercitazioni pratiche individuali e a coppie, a corpo libero o con l'utilizzo dei piccoli attrezzi (funicella, palle, manubri). Attività ed esercizi di opposizione e resistenza. Attività in Circuito, Cooper.
- Teoria tecnica e didattica degli sport di squadra: Pallavolo: Cenni storici. L'area di gioco. Le principali regole di gioco: la formazione della squadra e le posizioni; la rotazione; il punteggio; le azioni di gioco e i tocchi di squadra. I fondamentali individuali: il palleggio, il bagher (accenno didattico) e la battuta dal basso. Giochi propedeutici: palla tabellone, palla prigioniera, gioco dei 10 passaggi, palla rilanciata
- Teoria tecnica e didattica degli sport individuali: Il Badminton: cenni storici. Il servizio
- Specialità Atletiche: corsa di resistenza.
- La lezione di Scienze Motorie: La sicurezza in palestra; Gli interventi di primo soccorso; I principi base e le fasi della lezione.
- I fattori del movimento: Gli schemi motori di base; Le capacità coordinative e le abilità motorie; Le capacità coordinative e condizionali: definizione e classificazione.
- L'apparato scheletrico: Lo scheletro e la colonna vertebrale
- La postura e i vizi posturali: definizione di vizio posturali. Esercitazione a corpo libero: Back School Attività ed esercizi di rilassamento per il controllo della respirazione (Respirazione diaframmatica). Es Posturali in stazione eretta e su tappetino.
- Educazione Civica: Fair play nello sport: Che cos'è il fair play. Lo sport che cos'è e cosa non deve essere.
- Attività in ambiente naturale: Uscita Didattica: Scuola di Vela "Orza Minore"

Compiti e indicazioni di lavoro estivo per tutta la classe: esercitarsi sui fondamentali della Pallavolo: palleggio, servizio e bagher. Camminare 30 minuti al giorno, andare in bici, nuotare.

Sesto San Giovanni, 03/06/25 Il Programma è stato letto e condiviso dagli studenti della classe.

IL DOCENTE

Sabrina Cinelli

Firme degli studenti

Veronica Cotroneo
Paola Licita