



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 2 DL

ARGOMENTI e TEMI TRATTATI

- Affinamento e potenziamento delle capacità coordinative, condizionali e della mobilità articolare attraverso esercitazioni pratiche a corpo libero: individuali e a coppie, ai piccoli attrezzi (funicella) e grandi attrezzi (spalliera svedese) in circuito (test motori: forza-resistenza-mobilità articolare ed equilibrio)
 - 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. I fondamentali individuali: il palleggio, il bagher, la battuta dal basso.
Basket: L'area di gioco. Le principali regole di gioco. Esercizi di ball handling. I fondamentali individuali: palleggio, passaggio e tiro libero
Palla Tamburello
Giochi presportivi: palla prigioniera e palla tabellone
 - Specialità Atletiche: corsa di resistenza
 - Sport Individuali: Badminton. Cenni storici. Il servizio e i colpi. La Palla Tamburello
 - Fair play nello sport: Che cos'è il fair play. Lo sport che cos'è e cosa non deve essere. Lo sport e la disabilità. Come vivere e scegliere il proprio sport.
 - L'apparato scheletrico: la colonna vertebrale
 - La postura e i vizi posturali: definizione di vizio posturale. Esercitazione a corpo libero: Back School e Neck School e introduzione al Pilates (esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi)
- Educazione Civica:**
- Il controllo della postura e salute: il mal di schiena è un male sociale; le principali cause del dolore; le cause specifiche del dolore; le cause non specifiche del dolore; il Back Pain o mal di schiena cronico; la chinesiterapia e la Back School; la postura equilibrata; presa di coscienza della schiena; consigli e indicazioni per una corretta postura eretta; la posizione seduta; indicazioni e consigli per una corretta postura da seduti e da sdraiati; come sollevare i pesi; consigli per una corretta postura nel trasporto di borse e zainetti. Esecuzione pratica di esercizi posturali

Osservazioni e motivazioni su eventuali differenze rispetto alla programmazione iniziale

Sesto San Giovanni, 05/06/25 Il Programma è stato letto e condiviso dagli studenti della classe.

IL DOCENTE

Sabrina Cinelli

Roberto

Beatri