

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "BUONARROTI - VOLTA"
Sede di Guspini / Villacidro - Turrighedda Agrario

ANNO SCOLASTICO 2025/2026

PROGRAMMA SVOLTO

~~DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE~~

DOCENTE: PROF. FEDERICO USAI

CLASSE: _____

PROGRAMMA DIDATTICO SVOLTO

Nel corso dell'anno scolastico l'attività didattica è stata sviluppata attraverso lezioni teoriche e pratiche finalizzate alla crescita motoria, sportiva, relazionale e civile degli studenti. Il lavoro svolto ha avuto come finalità il miglioramento delle capacità psicofisiche, l'acquisizione di competenze tecnico-sportive, la conoscenza del corpo umano e la promozione di corretti stili di vita.

Le attività sono state adattate alle strutture disponibili nei plessi scolastici, alle attrezzature presenti, alle caratteristiche della classe e ai diversi livelli di preparazione degli alunni.

AREA TEORICA

1. IL CORPO UMANO E GLI APPARATI

Studio della struttura e del funzionamento del corpo umano in relazione all'attività motoria e sportiva.

Argomenti trattati: Apparato scheletrico (struttura delle ossa, funzioni dello scheletro, articolazioni, paramorfismi e dismorfismi, prevenzione posturale), Apparato muscolare (principali gruppi muscolari, contrazione muscolare, muscoli agonisti e antagonisti, lavoro aerobico e anaerobico, adattamenti muscolari), Apparato cardiocircolatorio (cuore, circolazione sanguigna, frequenza cardiaca, pressione arteriosa, effetti dell'attività sportiva), Apparato respiratorio (respirazione, capacità polmonare, ossigenazione dei tessuti), Apparato digerente (principi dell'alimentazione, digestione e metabolismo, alimentazione nello sportivo), Apparato nervoso (coordinazione motoria, riflessi, controllo motorio, equilibrio e percezione spazio-temporale), Apparato locomotore (relazione tra ossa, muscoli e articolazioni, movimento umano, prevenzione degli infortuni).

Sono stati affrontati tutti gli apparati principali del corpo umano con esclusione dell'apparato endocrino.

2. ERGONOMIA, POSTURA E PREVENZIONE

Concetto di ergonomia e rapporto tra uomo, movimento e ambiente, corretta postura in posizione seduta, eretta e durante il movimento, postura nello sport e nella vita quotidiana, allineamento corporeo, educazione posturale, paramorfismi e dismorfismi (scoliosi, cifosi, lordosi), prevenzione dei dolori muscolari e articolari, corretta distribuzione dei carichi, sollevamento corretto dei pesi, utilizzo corretto delle attrezzature sportive, postura e respirazione, benefici dell'attività motoria sulla postura.

Attività pratiche: esercizi posturali, mobilità articolare, stretching globale, rinforzo muscolatura stabilizzatrice, equilibrio, coordinazione, proprioccezione, respirazione e rilassamento, prevenzione infortuni.

3. EDUCAZIONE ALLA SALUTE

Concetto di salute e benessere psicofisico, corretti stili di vita, attività motoria e prevenzione delle malattie, educazione alimentare (macronutrienti, micronutrienti, dieta equilibrata, idratazione, alimentazione sportiva), dipendenze e prevenzione (fumo, alcol, droghe, doping), educazione alla legalità sportiva, sicurezza negli ambienti sportivi, prevenzione degli infortuni, uso corretto delle

attrezzature.

4. STORIA DELLO SPORT E DELLE OLIMPIADI

Origine dello sport, sport nell'antica Grecia, Olimpiadi antiche e moderne, Pierre de Coubertin, valori olimpici e fair play, evoluzione dello sport nel tempo, sport nella società contemporanea.

~~Personaggi sportivi: Pietro Mennea, Yuri Cherechin, Federica Pellegrini, Valentino Rossi, Michael Jordan, Pelé.~~ Diego Armando Maradona, Usain Bolt, Muhammad Ali, Novak Djokovic, Cristiano Ronaldo, Lionel Messi.

5. SPORT E GEOGRAFIA

Sport nei diversi continenti, relazione tra ambiente e discipline sportive, sport nazionali dei vari Paesi, eventi sportivi internazionali, cultura sportiva mondiale (baseball USA, rugby Nuova Zelanda, cricket India, calcio Europa/Sud America, arti marziali Asia, sport invernali Paesi nordici).

6. EDUCAZIONE CIVICA SPORTIVA

Rispetto delle regole, inclusione, collaborazione, rispetto dell'avversario, gestione delle emozioni, responsabilità individuale, cittadinanza attiva, sport come strumento sociale e di integrazione.

AREA PRATICA

1. POTENZIAMENTO FISILOGICO

Esercizi a corpo libero, circuit training, allenamento funzionale, forza, rapidità, resistenza, mobilità articolare, stretching, coordinazione motoria, propriocezione, percorsi motori, lavoro aerobico e anaerobico.

2. ATLETICA LEGGERA

Corsa veloce e di resistenza, staffetta, salto in lungo, salto in alto, getto del peso, tecnica di partenza e di corsa, regolamenti delle discipline.

3. SPORT DI SQUADRA

Calcio (conduzione, passaggio, tiro, controllo, tattica), Pallavolo (battuta, bagher, palleggio, schiacciata, muro, rotazioni), Pallacanestro (palleggio, passaggio, tiro, difesa, attacco), Pallamano (fondamentali, attacco e difesa), Rugby educativo (principi base, collaborazione, rispetto regole).

4. SPORT INDIVIDUALI

Ginnastica educativa e funzionale, badminton, tennis tavolo, esercizi coordinativi, equilibrio, precisione, reattività.

5. sport NATATORI

Cenni su nuoto, sicurezza in acqua, stili natatori, respirazione, galleggiamento, benefici del nuoto, salvamento.

6. ORGANIZZAZIONE DELLA LEZIONE SPORTIVA

Preparazione autonoma delle attività, organizzazione spazi, gestione attrezzi, arbitraggio, spiegazione esercizi, conduzione lezioni, progettazione attività individuali e di gruppo.

COMPETENZE ACQUISITE DAGLI STUDENTI

Competenze motorie: coordinazione, resistenza, mobilità, equilibrio, rapidità, forza, controllo posturale, schemi motori di base.

Competenze sportive: regolamenti, fondamentali tecnici, partecipazione, tattica di base, lavoro di squadra, arbitraggio.

Competenze organizzative: preparazione attività, gestione attrezzi, pianificazione lezione, spiegazione esercizi.

Competenze relazionali: collaborazione, rispetto, inclusione, fair play, autocontrollo, gestione emozioni.

Competenze teoriche: conoscenza corpo umano, salute, alimentazione, doping, storia dello sport, Olimpiadi, cultura sportiva.

STRUMENTI UTILIZZATI

Palestra, **campi** sportivi, piccoli e grandi attrezzi, coni, cinesini e ostacoli, palloni specifici delle discipline, materiale audiovisivo, dispense e appunti, attrezzature sportive scolastiche.

METODOLOGIE DIDATTICHE

Lezione frontale, lezione pratica, cooperative learning, peer education, problem solving, lavori individuali e di gruppo, dimostrazione pratica, attività guidate e autonome.

CRITERI DI VALUTAZIONE

Partecipazione, impegno, progressi individuali, competenze motorie, capacità organizzative, conoscenze teoriche, rispetto delle regole, comportamento sportivo, autonomia operativa.

Guspini / Villacidro, _____

IL DOCENTE

Prof. Federico Usai

FIRME DEGLI STUDENTI