

Scienze motorie a.s. 2025-2026

Contenuti svolti

CLASSE 1 AIS

Modulo 1 – Accoglienza, sicurezza e valutazione iniziale

- Accoglienza della classe e presentazione dell'organizzazione scolastica.
- Lettura e analisi del Regolamento d'Istituto e del Patto Educativo di Corresponsabilità.
- Conoscenza degli spazi scolastici e delle strutture sportive.
- Test d'ingresso per la rilevazione delle capacità motorie iniziali.
- Sargent Test (salto verticale da fermo) e prove di valutazione delle capacità fisiche di base.

Modulo 2 – Il movimento umano e gli schemi motori

- Il movimento e gli schemi motori di base.
- Le capacità motorie: classificazione e caratteristiche.
- Capacità coordinative generali e speciali.
- Capacità di differenziazione motoria.
- Coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica.
- Capacità di segmentazione e combinazione motoria.
- Capacità condizionali: forza, velocità, resistenza e mobilità articolare.

Modulo 3 – Pallavolo

- Storia e caratteristiche generali della pallavolo.
- Fondamentali individuali:
 - Palleggio.
 - Bagher.
 - Muro.
 - Schiacciata.
- Esercitazioni pratiche e situazioni di gioco.
- Verifiche pratiche delle abilità tecniche.

Modulo 4 – Atletica leggera

- Storia e origini dell'atletica leggera.
- Le discipline dell'atletica: corse, salti e lanci.
- Organizzazione delle competizioni sportive.
- Figure di riferimento dello sport italiano:
 - Filippo Tortu e l'atletica italiana contemporanea.
- Attività pratiche e verifiche motorie.

Modulo 5 – Anatomia e fisiologia dell'apparato locomotore

- Il sistema muscolo-scheletrico: aspetti generali.

- L'apparato scheletrico:
 - Funzioni.
 - Struttura e morfologia.
- L'apparato muscolare:
 - Struttura e classificazione dei muscoli.
 - Principali gruppi muscolari.
 - Atlante anatomico essenziale.
- Relazione tra apparato scheletrico, apparato muscolare e movimento.

Modulo 6 – Educazione alimentare e salute

- Principi di alimentazione applicati all'attività sportiva.
- Macronutrienti:
 - Carboidrati.
 - Proteine.
 - Lipidi.
- Micronutrienti:
 - Vitamine.
 - Sali minerali.
- Corretta alimentazione dello sportivo e stili di vita salutari.

Modulo 7 – Pallacanestro

- Storia e origini della pallacanestro.
- Regolamento fondamentale di gioco.
- Ruoli dei giocatori.
- Fondamentali tecnici individuali.
- Esercitazioni pratiche e verifiche delle abilità motorie.

Modulo 8 – Orienteering

- Storia e sviluppo dell'orienteering.
- Le discipline dell'orienteering:
 - Foot-O.
 - Trail-O.
 - Ski-O.
- Lettura e interpretazione della carta topografica.
- Utilizzo della bussola.
- Esercitazioni a stazioni e percorsi orientati.
- Realizzazione di una semplice cartina della palestra.
- Attività pratiche di orientamento e verifiche.

Attività integrative

- Partecipazione alla Giornata Europea dello Sport.
- Incontro formativo con il Prof. Sabatino.
- Attività interdisciplinari e approfondimenti sul valore educativo dello sport.

Educazione Civica

Sport, salute, alimentazione e cittadinanza attiva

- L'alimentazione e la piramide alimentare.
- La piramide alimentare: principi e corretta distribuzione degli alimenti.
- Educazione alimentare e promozione di corretti stili di vita.
- Alimentazione dello sportivo.

- Macronutrienti e micronutrienti: caratteristiche, funzioni e importanza per la prestazione sportiva.
- Il rispetto dell'altro nelle Olimpiadi moderne.
- Il Fair Play negli sport di squadra.
- I valori dello sport: fair play, fratellanza, lealtà, inclusione e rispetto reciproco.
- Il rispetto delle regole negli sport di squadra.
- Il ruolo dell'arbitraggio e il valore educativo delle regole di gioco.
- Lo sport come strumento di cittadinanza attiva, partecipazione e responsabilità.

Verifiche effettuate

- Test motori iniziali.
- Verifiche orali sui contenuti teorici.
- Verifiche pratiche relative alle discipline sportive affrontate durante l'anno scolastico.
- Verifiche orali di Educazione Civica sui temi dell'alimentazione, del Fair Play e dei valori dello sport.

Caltagirone 08-06-2026

Il Docente

Giuseppe Dario Branciforte