

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE

Michele Giua Cagliari

ANNO SCOLASTICO 2025/2026

PROGRAMMA SVOLTO Classe: 1^a N - Ist. Tecn. Inf. Telecom. - Assemini

Materia: Scienze Motorie

Docente: Meloni Luca

PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE:

- Le capacità motorie (condizionali e coordinative): esecuzione di specifici test motori ed esercizi per il miglioramento di tutte le capacità motorie (a carico naturale e/o con piccoli attrezzi).
- Esercizi di preatletismo allo scopo di migliorare la reattività e la velocità gestuale;
- Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, ritmo ed in situazioni spazio-temporali differenziate;
- Esercizi di mobilità articolare e stretching;
- Esercitazioni di assistenza diretta e indiretta relativa alle attività svolte;
- Gli aspetti della comunicazione verbale e non verbale

LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY:

- Le caratteristiche principali delle attività sportive individuali e di squadra svolte: Tennistavolo, Badminton, Ginnastica, Atletica, Pallacanestro, Pallavolo, Calcio a cinque;
- Fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati;
- Terminologia e principali regole degli sport praticati e il fair play;
- Semplici principi tattici degli sport praticati e abilità necessarie al gioco;
- I diversi aspetti di un evento sportivo (gioco, preparazione, arbitraggio e partite);

SALUTE, BENESSERE E PREVENZIONE:

- I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute
- Il rischio della sedentarietà e il movimento come prevenzione
- Informazioni sui principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola, e negli spazi aperti: la corretta assistenza a un compagno in diverse semplici attività come misurazione e recupero di attrezzo in attività di lancio etc.

EDUCAZIONE CIVICA

- Fairplay e importanza delle regole nello sport.
- Comunicazione inclusiva.

CONTENUTI TEORICI

- Nomenclatura specifica Scienze Motorie
- Apparato locomotore: il Sistema Scheletrico

Cagliari, 16/06/2026

Il Docente
Luca Meloni