ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE

Michele Giua Cagliari

ANNO SCOLASTICO 2025/2026

PROGRAMMA SVOLTO Classe: 4 N - Scienze Applicate - 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

• Sistema Nervoso

• Introduzione all’allenamento sportivo, apprendimento motorio, motricità e sviluppo psicomotorio

Cagliari, 16/06/2026 **Il Docente**

Luca Meloni