

**PROGRAMMA CONSUNTIVO**  
Anno scolastico 2023-2024  
**SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
4<sup>^</sup>GINNASIO  
Prof. ANDREA DI PALMA

Il programma svolto durante l'anno scolastico ha previsto i seguenti argomenti:

- Il riscaldamento motorio: principi fondamentali, finalità ed obiettivi, aggiustamenti fisici ricercati al termine del suo svolgimento, esercizi pratici e corretta modalità d'esecuzione;
- test motori sulla capacità condizionale della resistenza, della velocità sui 30 m a navetta e sulle capacità coordinative nel salto della corda;
- le discipline sportive di pallavolo e pallacanestro;
- preparazione fisica e tecnica alle discipline previste nella manifestazione scolastica denominata "Sport Day";
- la disciplina sportiva della ginnastica artistica nella sua specialità del *corpo libero*;
- i giochi sportivi di palla prigioniera, dodgeball e palla-scacchi.

A livello teorico si sono analizzate le discipline sportive della pallavolo e pallacanestro dal punto di vista del regolamento tecnico di gioco; il loro apprendimento è stato valutato mediante prova scritta a crocette e con risposte aperte.

L'argomento teorico trattato, inerente sia l'Educazione Fisica che l'Educazione Civica, ha riguardato l'importanza dell'attività motoria quale primo fattore preventivo di malattie soprattutto a carico dell'apparato locomotore (artrosi, osteoporosi, artrite reumatoide), del metabolismo (obesità, diabete, insulino-resistenza, ipercolesterolemia) e dell'apparato cardio-circolatorio (infarto, malattia cardiaca, ictus). Si è fatto riferimento agli obiettivi nr. 2 e 3 dell'Agenda 2030 promossa dall'ONU (sconfiggere la fame nel mondo ed incrementare la salute ed il benessere dell'individuo).

Prof. Andrea Di Palma

Milano, lì 07 giugno 2023