



PROGRAMMA CONSUNTIVO
Anno scolastico 2024-2025
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
4[^]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;
- Nomenclatura delle parti costituenti il corpo umano e terminologia ginnica:
 - Posizione anatomica di riferimento;
 - assi anatomici di riferimento;
 - piani anatomici di riferimento;
 - atteggiamenti, posizioni e movimenti fondamentali.
- Il movimento umano:
 - definizione;
 - gli schemi motori di base;
 - effetti benefici;
 - effetti dell'ipocinesi;
 - le competenze motorie attese.
- Test motori sulla capacità condizionale della resistenza, sulle capacità coordinative nel salto della corda e sulla forza esplosiva degli arti superiori ed inferiori;
- La capacità motoria condizionale della resistenza:
 - definizione;
 - classificazione (resistenza generale, locale e specifica);
 - fattori predisponenti;
 - fattori limitanti;
 - metodi di allenamento della resistenza (continui ed intervallati);
 - sistemi energetici impiegati;
 - le fibre muscolari "rosse";
- Le discipline sportive di squadra
Pallavolo:
 - i fondamentali di gioco individuali d'attacco (posizione d'attesa, palleggio, bagher, battuta dal basso);
 - il regolamento tecnico di gioco.Pallacanestro:
 - i fondamentali di gioco individuali (posizione fondamentale, passaggio, palleggio, tiro, piede perno, passi e l'arresto);
 - il regolamento tecnico di gioco.
- La disciplina sportiva individuale
Ginnastica artistica:
 - storia della disciplina;
 - le specialità maschili e femminili e gli attrezzi;
 - progressione pratica di figure a corpo libero.



- Preparazione fisica e tecnica alle discipline previste nella manifestazione scolastica denominata “Sport Day”.
- I giochi sportivi di palla prigioniera e dodgeball.

Educazione civica: macrotema “Salute e benessere” come obiettivo nr.3 dell’Agenda 2030

- Definizione di “salute” dell’OMS;
- Linee guida dell’OMS per il mantenimento della salute e di uno stato di benessere;
- L’attività motoria come elemento cardine per il mantenimento di un buono stato di salute e come fattore preventivo di numerose malattie a carico dell’apparato locomotore locomotore (artrosi, osteoporosi, artrite reumatoide), del metabolismo (obesità, diabete, insulino-resistenza, ipercolesterolemia) e dell’apparato cardio-circolatorio (infarto, malattia cardiaca, ictus).

Uscita didattica nel pentamestre presso lo Zero Gravity

Prof. Andrea Di Palma

Milano, lì 06 giugno 2025