



**PROGRAMMA CONSUNTIVO**  
Anno scolastico 2024-2025  
**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 obbiettivi, 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