

**PROGRAMMA SVOLTO**  
**ANNO SCOLASTICO 2025/2026**

Materia: **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Classe: **3 AD**

Prof.ssa: MICHELLE NORI

Libro di testo: Sono state utilizzate dispense fornite dalla docente

**CONTENUTI DISCIPLINARI**

| Modulo/Argomento<br>Titolo          | CONOSCENZE                                                                                                                                                                                                                                                    | COMPETENZE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>POTENZIAMENTO MUSCOLARE</b>      | Esercizi di potenziamento muscolare arti superiori ed inferiori eseguiti a corpo libero, con e senza attrezzi.<br><br>Potenziamento schemi motori di base, capacità coordinative e condizionali, abilità motorie.<br><br>- Test di sospensione alla spalliera | Miglioramento di mobilità articolare, velocità, resistenza, forza, allungamento muscolare e capacità coordinative.<br>Capacità di compiere azioni semplici e complesse nel minor tempo possibile.<br>Capacità di eseguire movimenti con l'escursione articolare più ampia<br><br>Test sospensione alla spalliera:<br><br>Sviluppare la forza resistente degli arti superiori e il controllo posturale.                                                                                                                                |
| <b>CAPACITA' MOTORIE DI BASE</b>    | Esercizi di riscaldamento generale e specifico, stretching.<br><br>- Test 6 minuti corsa continua                                                                                                                                                             | Applicare e potenziare gli schemi motori, le capacità e le abilità motorie in contesti pratici con progressione da situazioni semplici a più complesse.<br><br>Test 6 minuti corsa continua:<br>Sviluppare la resistenza aerobica, la capacità di sostenere uno sforzo prolungato e saper gestire la fatica, con miglioramento del ritmo di corsa.<br>Assumere consapevolezza delle proprie capacità fisiche.                                                                                                                         |
| <b>FUNZIONALITA' NEUROMUSCOLARE</b> | Coordinazione generale e specifica con e senza attrezzi, tramite andature pre atletiche ed esercizi di potenziamento finalizzato alle diverse discipline sportive.<br><br>- Test di Harre                                                                     | Conoscere e sviluppare attività motorie complesse, utilizzando in modo consapevole gesti e movimenti nelle diverse situazioni. Perfezionare gli schemi motori, migliorare il controllo, la postura e la consapevolezza corporea, applicando le abilità negli sport individuali e di squadra<br><br>Test di Harre:<br>Sviluppare le capacità coordinative, in particolare agilità, rapidità e destrezza, con miglioramento del controllo del movimento e della capacità di eseguire azioni motorie complesse in modo veloce e preciso. |

Via Vicenza, 49/A – 36071 ARZIGNANO (Vicenza)

☎ 0444 670441 – 0444 672016 - 📠 0444 450920

Codice Fiscale 81000460246 – Codice Istituto VITF010009 e-mail vitf010009@istruzione.it pec vitf010009@pec.istruzione.it  
www.galileiarzignano.edu.it

|                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SPORT INDIVIDUALI:<br/>ATLETICA LEGGERA</b>                                                                                                               | Tecniche fondamentali e regolamenti delle specialità dell'atletica leggera:<br>- Corsa di resistenza<br>- Salto in alto (tecnica Fosbury)<br>- Getto del peso                                              | Praticare le attività sportive applicando le tecniche esecutive corrette, nel rispetto del regolamento e del fair play.                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>GIOCHI SPORTIVI<br/>SPORT DI SQUADRA</b>                                                                                                                  | Giochi pre sportivi propedeutici agli sport di squadra.<br>Sport di squadra: Pallamano, Pallavolo, Ultimate Frisbee, Calcio a 5, Badminton, Basket.<br>Visione del film “Cool Runnings: Quattro sottozero” | Acquisire la consuetudine all'attività motoria e sportiva.<br>Conoscere le regole e i gesti fondamentali dei diversi sport praticati.<br>Assumere differenti ruoli in diverse attività abituandosi al confronto e alla responsabilità personale.<br>Capacità di collaborazione, rispetto del compagno e dell'avversario con attenzione all'aspetto sociale ed inclusivo. |
| <b>BASI GENERALI DI<br/>TEORIA DELL'<br/>ALLENAMENTO</b>                                                                                                     | Conoscere le potenzialità del corpo in movimento.<br>Conoscere le forme basilari di sollecitazione delle capacità di forza e resistenza.                                                                   | Conoscere ed applicare le principali metodiche di allenamento.<br>Riconoscere gli effetti positivi ottenuti attraverso specifici percorsi di preparazione fisica.<br>Riconoscere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva.<br>Capacità di gestire in maniera graduale le varie metodologie di allenamento.                                              |
| <b>UDA DI<br/>EDUCAZIONE<br/>CIVICA:<br/>EDUCAZIONE ALLA<br/>SALUTE</b><br><br>Elementi e procedure del primo soccorso e della rianimazione cardio-polmonare | Conoscere i comportamenti funzionali alla sicurezza nelle diverse attività.<br>Conoscere le procedure del primo soccorso e utilizzo del defibrillatore (BLS-D).                                            | Adottare comportamenti funzionali ed essere consapevoli dell'importanza della salute e della sicurezza nelle diverse attività.<br>Acquisire competenze di base nelle procedure di primo soccorso, nella posizione laterale di sicurezza e nelle manovre di RCP.                                                                                                          |

Arzignano, 25 Maggio 2026

*Il modulo con le firme originali è depositato agli Atti della Scuola.*

f.to La Docente *Prof. ssa Michelle Nori*