

ANNO SCOLASTICO 2025/2026

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe: 3[^]C

Prof.ssa Pelà Paola

Libro di testo: nessun testo. Sono state utilizzate dispense dell'insegnante e materiale video

CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI

Modulo/Argomento Titolo	CONOSCENZE/ABILITÀ	COMPETENZE
POTENZIAMENTO MUSCOLARE	- Esercizi di tonificazione arti superiori e arti inferiori a corpo libero con e senza piccoli/grandi attrezzi; - Esercizi per la mobilità articolare e lo stretching	Capacità di tollerare un carico di lavoro sub massimale per un tempo prolungato. Capacità di compiere azioni semplici e complesse nel più breve tempo possibile. Capacità di eseguire movimenti con l'escursione articolare più ampia. Sviluppare la capacità di vincere resistenze a carico naturale.
FUNZIONALITA' NEUROMUSCOLARE	- Sviluppo dell'equilibrio statico-dinamico- in volo, agilità e destrezza; - Tecniche di arrampicata e sospensione ai grandi attrezzi: quadro svedese, spalliere, cavallina	Adottare comportamenti attivi, in sicurezza per migliorare la propria salute e il proprio benessere; Avere disponibilità e controllo segmentario; Realizzare movimenti complessi

	• Coordinazione generale e specifica con e senza attrezzi, tramite andature preatletiche ed esercizi di potenziamento preatletico propedeutici alle specifiche discipline sportive, salto della funicella.	alle diverse situazioni spazio-temporali; Attuare movimenti complessi in forma economica in situazioni variabili; Esprimere con creatività azioni e emozioni con finalità comunicativo-espressiva, utilizzando tecniche diversificate.
GIOCO - SPORT E SPORT DI SQUADRA	• Giochi pre-sportivi di gruppo propedeutici agli sport di squadra • Tecniche fondamentali e regolamenti principali di pallavolo, basket, unihockey, badminton, pallamano, calcetto e tennis	Praticare le attività sportive applicando tattiche e strategie basilari, con fair play e attenzione all'aspetto sociale ed inclusivo.
SPORT INDIVIDUALI: ATLETICA LEGGERA	• Tecniche fondamentali e regolamenti delle specialità dell'atletica leggera: corsa resistenza, salto in alto, getto del peso	Praticare le attività sportive applicando le tecniche esecutive corrette, nel rispetto del regolamento specifico e del fairplay.
CAPACITA' E ABILITA' MOTORIE	• Conoscere gli schemi motori di base, le capacità motorie coordinative e condizionali, le abilità motorie	Applicare gli schemi motori, le capacità e le abilità motorie in contesti pratici con progressione da situazioni semplici a complesse
SICUREZZA, PREVENZIONE, SALUTE E BENESSERE	• Conoscenza delle principali norme igieniche e dei comportamenti da attuare per praticare le attività sportive in condizioni di sicurezza	Adottare comportamenti atti a tutelare la propria ed altrui sicurezza durante la pratica di attività sportive
BASI GENERALI DI TEORIA DELL'ALLENAMENTO	• Conoscere le potenzialità del corpo in movimento • Conoscere le forme basilari di sollecitazione della capacità di forza e resistenza	Applicare e gestire in maniera graduale le diverse metodologie basilari di allenamento.

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

ED. CIVICA	“La bellezza della forma” collegata all’UDA Elementi di primo soccorso e defibrillatore	Acrogym a coppie: acquisizione delle posture, gestione dei ruoli, abilità espressive Saper intervenire nei casi di emergenza e saper utilizzare il DAE
-------------------	---	--

Arzignano, 04/06/2026

Gli Studenti rappresentanti di classe

f.to il Docente

Pelà Paola