

## ANNO SCOLASTICO 2025/2026

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe: 3<sup>^</sup>D

Prof.ssa Pasquali Laura

Libro di testo: non è stato adottato il libro di testo, per le lezioni di teoria la docente ha fornito delle dispense digitali e video.

## CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI

| Modulo/Argomento<br><br>Titolo                   | CONOSCENZE/ABILITÀ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | COMPETENZE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>POTENZIAMENTO MUSCOLARE E CARDIOVASCOLARE</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>Esercizi di tonificazione per gli arti superiori e arti inferiori e di allenamento cardio polmonare eseguiti a corpo libero e con piccoli/grandi attrezzi tramite tecniche di circuiti di training intervallato o a stazioni;</li><li>Esercizi per la mobilità articolare e lo stretching.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Capacità di tollerare un carico di lavoro sub massimale per un determinato tempo;</li><li>Capacità di compiere azioni semplici e complesse e farlo nel più breve tempo possibile;</li><li>Capacità di eseguire movimenti con l'escursione articolare più ampia;</li><li>Sviluppare la capacità di vincere resistenze a carico naturale o con piccoli attrezzi;</li><li>Capacità di percepire i propri limiti fisici, dello stato di attivazione muscolare e del respiro.</li><li>Migliorare la resistenza di cuore e polmoni grazie al lavoro intervallato</li></ul> |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>FUNZIONALITA' NEUROMUSCOLARE</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sviluppo dell'equilibrio statico-dinamico- in volo, agilità e destrezza;</li> <li>Coordinazione generale con e senza attrezzi, tramite andature preatletiche ed esercizi di potenziamento preatletico propedeutici alle specifiche discipline sportive;</li> <li>Coordinazione degli arti inferiori tramite esercizi con la funicella</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizzare movimenti complessi nelle diverse situazioni spazio-temporali;</li> <li>Sviluppo del controllo motorio specifico sia a corpo libero sia nell'interazione (lancio, ricezione, guida) con i diversi attrezzi;</li> <li>Riconoscimento e segmentazione delle varie parti del corpo durante movimenti complessi, automatizzando la postura corretta;</li> <li>Sviluppo delle capacità di ritmo, accoppiamento e combinazione dei movimenti</li> </ul> |
| <b>GIOCO - SPORT E SPORT DI SQUADRA</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Giochi pre-sportivi di gruppo propedeutici agli sport di squadra;</li> <li>Tecniche fondamentali e regolamenti principali di pallamano e badminton.</li> </ul>                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Praticare le attività sportive applicando tattiche e strategie basilari, con fair play e attenzione all'aspetto sociale ed inclusivo.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>SPORT INDIVIDUALI:</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Atletica leggera: la corsa di resistenza e il salto in alto; tecniche fondamentali e regolamenti delle varie specialità;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Praticare le attività sportive applicando le tecniche esecutive corrette, nel rispetto del regolamento specifico e del fairplay;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>CAPACITA' E ABILITA' MOTORIE</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Conoscere gli schemi motori di base, le capacità motorie coordinative e condizionali e le abilità motorie.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Applicare gli schemi motori, le capacità e le abilità motorie in contesti pratici con progressione da situazioni semplici a complesse</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>SICUREZZA,<br/>PREVENZIONE,<br/>SALUTE E<br/>BENESSERE</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscenza delle principali norme igieniche e dei comportamenti da attuare per praticare le attività sportive in condizioni di sicurezza</li> </ul>                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adottare comportamenti atti a tutelare la propria ed altrui sicurezza durante la pratica di attività sportive</li> </ul>                                                                                      |
| <b>BASI GENERALI DI<br/>TEORIA<br/>DELL'ALLENAMENTO</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere le potenzialità del corpo in movimento</li> <li>• Conoscere le forme basilari di sollecitazione della capacità di forza e resistenza</li> <li>• Ginnastica posturale alla spalliera</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Applicare e gestire in maniera graduale le diverse metodologie basilari di allenamento.</li> <li>• Riconoscere le varie fasi di un allenamento: attivazione motoria, fase centrale e defaticamento</li> </ul> |
| <b>ED. CIVICA</b>                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ambiente e territorio: il plotting;</li> <li>• Sport e sostenibilità (UDA Agenda2030);</li> <li>• BLSA: Manovre salvavita</li> </ul>                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saper adottare scelte consapevoli e protettive per la propria e altrui salute;</li> </ul>                                                                                                                     |

Arzignano, 04/06/2026

f.to il docente

Gli Studenti rappresentanti di classe

Laura Pasquali