PROGRAMMA CONSUNTIVO – SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

I.I.S. PASOLINI-MILANO

Anno scolastico 2025/2026
Docente: Prof.ssa Napolitano Pasqualina

Classe 3BS Scienze Umane

FINALITÀ EDUCATIVE E FORMATIVE

Nel corso dell'anno scolastico gli alunni hanno sviluppato competenze motorie, relazionali e sportive attraverso attività individuali e di gruppo finalizzate al miglioramento delle capacità coordinative e condizionali, alla conoscenza del proprio corpo e all'acquisizione di corretti stili di vita. Particolare attenzione è stata dedicata al rispetto delle regole, alla collaborazione, alla partecipazione attiva e al fair play.

CONTENUTI SVOLTI

1. Potenziamento fisiologico

- Esercizi di mobilità articolare e stretching
- Attività per il miglioramento della resistenza generale
- Esercizi di velocità, forza e coordinazione
- Circuit training e percorsi motori
- Attività a corpo libero

2. Capacità coordinative

- Coordinazione generale e segmentaria
- Equilibrio statico e dinamico
- Orientamento spazio-temporale
- Reazione e rapidità
- Esercizi con piccoli e grandi attrezzi

3. Giochi sportivi

Pallavolo: fondamentali individuali, regolamento e gioco di squadra.
Pallacanestro: palleggio, passaggio, tiro e semplici situazioni di gioco.
Calcio/Calcetto: controllo palla, passaggio, tiro e regolamento di base.

LACROSSE: Regole e fondamentali

4. Atletica leggera

- Corsa veloce
- Resistenza
- Esercizi di coordinazione e rapidità
- Attività relative ai salti e ai lanci

5. Ginnastica e attività a corpo libero

- Esercizi posturali
- Sequenze motorie
- Attività di tonificazione
- Elementi base di ginnastica educativa

6. Educazione alla salute

- Corretti stili di vita
- Benefici dell'attività motoria
- Educazione Civica: Protezione Civile
-

METODOLOGIA

Le attività sono state proposte attraverso lezioni pratiche individuali e di gruppo, esercitazioni guidate, circuiti e percorsi, attività sportive e giochi di squadra.

CRITERI DI VALUTAZIONE

La valutazione ha tenuto conto del livello di partenza, dei progressi ottenuti, dell'impegno, della partecipazione, del rispetto delle regole e delle competenze motorie acquisite.

Milano, 03 /06 / 2026

La docente Gli studenti
Prof.ssa Napolitano Pasqualina