



PROGRAMMA SVOLTO

Disciplina ¹	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	1 [^] AAP	Indirizzo	SCIENZE APPLICATE	Anno scolastico	2025/2026
Docente	AMILCARE CLAUDIO				

TESTI IN ADOZIONE

EDUCARE AL MOVIMENTO NUOVA EDIZIONE+EBOOK

VOL. ALLENAMENTO SPORT E SALUTE+EBOOK+VOLUME GLI SPORT+EBOOK , CHIESA, CORETTI, LOVECCHIO, FIORINI, BOCCHI Ed. Marietti Scuola

Macroambito	Contenuti
Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive	• Accoglienza del gruppo. Regolamento attività sportive e utilizzo strutture palestre. Analisi e obiettivi specifici di apprendimento della disciplina declinata in competenze per il primo biennio • La terminologia e il linguaggio dell'insegnante di SMS. Gli assi e i piani del corpo umano. Le attitudini, atteggiamenti, posizioni e movimenti fondamentali. Le principali impugnature. • Attivazione neuromuscolare generale attraverso movimenti specifici per distretto corporeo. Attività di team building e apprendimento cooperativo per promuovere la consapevolezza delle potenzialità corporee e motorie attraverso l'interazione sociale comunicativa. • Capacità aerobica di livello. Introduzione al Leger Test incrementale modificato e adattato. • Didattica introduttiva al grande attrezzo - Traslocazioni alle SPALLIERE, libere, con ostacoli, con zone d'appoggio o presa limitata e con vincoli spaziali. • Attività per stimolare i tempi di reazione e la velocità in modo motivante. Esercitazioni che combinano capacità coordinative e riflessi che implicano il movimento o reazione a segnali visivi/ sonori inaspettati introducendo variabili meno prevedibili. Attività ludica per circuito, sequenze di salti e movimenti con funicella e battle rope (fune lunga) di livello variabile graduale. • Elementi di ginnastica a corpo libero. Evoluzioni per sviluppare la propriocezione, ovvero la percezione di sé nello spazio, migliorando equilibrio, coordinazione, sicurezza e consapevolezza corporea attraverso il controllo del baricentro, la gestione del movimento dinamico e la reazione agli stimoli sensoriali. Elementi di ginnastica di base. Esercitazioni preparatorie propedeutiche per il volteggio alla cavallina. Il superamento di un ostacolo attraverso le diverse fasi, rincorsa, pre salto, battuta, primo volo, posa delle mani, tecnica di volteggio, secondo volo e arrivo a terra. • Il sistema scheletrico. Funzione, suddivisione e struttura. Le articolazioni, movimenti e struttura. I paramorfismi e i dismorfismi. • Avviamento alla ginnastica acrobatica. Elementi di base sulle capacità di forza, equilibrio e flessibilità, consapevolezza corporea attraverso esercizi propedeutici come capovolte, ruote, verticali e salti.

¹ Per le cattedre che prevedono l'insegnamento di più discipline nella stessa classe (es. Italiano e Latino, Filosofia e Storia), si dovrà compilare una "relazione finale" per ciascuna di esse.



PROGRAMMA SVOLTO

Lo sport, le regole, il fair play

- Introduzione ai fondamentali tecnici individuali della pallavolo. Progressione didattica del palleggio, atteggiamenti e posture, esercitazione individuale per acquisire precisione, a coppie e in situazioni di gioco, variando la posizione del corpo, l'altezza e la velocità della palla. Attività ludica propedeutica con regole ridotte e semplificate.
- Attività di pattinaggio su ghiaccio, in ambito del progetto "Multisport" per il miglioramento dell'offerta formativa attraverso esperienze motorie e sportive diversificate/inusuali.
- Introduzione alla disciplina sportiva del Go-back. Attività coordinativa preparatoria occhio-mano per sensibilizzare con l'attrezzo. Esercitazione ludica di gruppo
- Introduzione alla disciplina sportiva dell'unihockey. Concetti di base per la corretta impugnatura del bastone e le posizioni del corpo. Tecniche per i fondamentali individuali. Controllo e la condotta di palla, passaggio e tiro. Esercitazione ludica 1vs1 / 2vs 2 / 3vs 3.
- Abilità tecniche di base per i fondamentali della Pallacanestro. Palleggio, passaggio e tiro, fondamentali per spostarsi, richiede controllo, uso di entrambe le mani, cambio di ritmo e direzione.
- Introduzione alla disciplina sportiva del Badminton. Progressione didattica dei fondamentali tecnici e gli spostamenti. Abilità di base come il lancio e la coordinazione, apprendimento dei colpi fondamentali (dritto e rovescio, sopra mano, sotto mano e sopra la testa). I colpi fondamentali, drop (colpo corto e delicato), clear (colpo alto e lungo), smash e drive (colpo forte e veloce). Esercitazione ludica propedeutica.
- Avviamento alla disciplina sportiva del TOUCH TENNIS. Principi di base per i fondamentali tecnici adattati e semplificati.
- In ambito del progetto "Multisport", primo incontro con tecnici esperti della disciplina sportiva del Softball. Ideato per dare un primo approccio, con particolare riferimento al Baseball e la sua versione semplificata. Attività di comprensione delle distanze, delle velocità e delle traiettorie attraverso le tecniche di base, il gioco e il movimento.
- Atletica leggera. I salti. Progressione didattica del salto in alto per il consolidamento delle funzioni coordinative. Il controllo del corpo in volo in situazioni dinamiche, percezione del proprio corpo in posizioni che tendono a modificarsi durante la rincorsa e l'esecuzione dello stacco.
- Didattica progressiva e introduttiva della disciplina sportiva del Tchoukball. Esercitazioni propedeutiche e regole di base.



PROGRAMMA SVOLTO

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione	• Norme di comportamento e sicurezza che disciplinano l'uso degli impianti e lo svolgimento delle attività motorie e sportive. Presentazione linee guida della disciplina • Norme di igiene personale • Salute e benessere - Attività motoria per un corretto stile di vita, fisico, sociale, emotivo
Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico	• Attività in ambiente naturale. Trekking outdoor su sentieri e tracciati prestabiliti con l'utilizzo di App e strumenti per la registrazione di percorsi e dati quali distanza, tempo in movimento e velocità con possibilità di creare waypoint e statistiche da condividere.

PROGRAMMA SVOLTO DI EDUCAZIONE CIVICA

- Norme di comportamento e sicurezza che disciplinano l'uso degli impianti e lo svolgimento delle attività motorie e sportive. Presentazione linee guida della disciplina.
- Movimento e linguaggio del corpo. Aspetti della comunicazione corporea e sociale. La prossemica, il comportamento comunicativo.
- Salute e benessere - Attività motoria per un corretto stile di vita, fisico, sociale, emotivo



Istituto d'Istruzione Superiore Statale "G. TERRAGNI"- Olgiate Comasco

PROGRAMMA SVOLTO

Data	13/06/2026	Firma docente	F.to Claudio Amilcare
------	------------	---------------	-----------------------