



PROGRAMMA SVOLTO

Disciplina ¹	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	1[^]AL	Indirizzo	LINGUISTICO	Anno scolastico	2025/2026
Docente	MISTÒ FRANCESCA				

TESTI IN ADOZIONE: CHIESA - CORETTI - LOVECCHIO - FIORINI - BOCCHI "Educare al movimento" vol. Allenamento, sport e salute - vol. Gli sport - MARIETTI SCUOLA

PROGRAMMA SVOLTO

Macro-ambito	Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive
	• Presentazione linee guida della disciplina. Regolamento attività sportive ed utilizzo spazi strutture palestre. • Aspetti teorici ed esecutivi relativi allo sviluppo delle capacità condizionali, forza, flessibilità muscolare, resistenza e velocità • Attività individuale o di gruppo con piccoli e grandi attrezzi. Circuit training. • Attività motorie individuali e di gruppo per il miglioramento delle capacità coordinative dinamiche inter-segmentarie, della coordinazione oculo-segmentaria e dell'accoppiamento dei movimenti, attraverso esercizi a corpo libero e attività con piccoli attrezzi. • Elementi di anatomia e terminologia del movimento: assi e piani anatomici, posizioni fondamentali, movimenti fondamentali e principali segmenti corporei. • Progressioni didattiche in ambito acrobatico, con esercitazioni propedeutiche all'apprendimento del front flip assistito con pedana e atterraggio su tappetoni, nel rispetto delle condizioni di sicurezza e progressività del gesto motorio.
Macro-ambito	Sport, regole e fair play
	• Attività di avviamento allo sport, fondamentali tecnici individuali con peculiarità multidisciplinare con regole semplificate e difficoltà ridotte. • Fondamentali tecnici individuali e di squadra delle seguenti discipline sportive: PALLACANESTRO, PALLAVOLO, SOFTBALL. • Fondamentali tecnici delle seguenti discipline sportive individuali:

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

BADMINTON, ATLETICA LEGGERA (salto in lungo da fermo).

- Regolamento e fondamentali delle discipline sportive affrontate.

Macro-ambito

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.

Macro-ambito

Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

- Attività motoria svolta in ambiente esterno attraverso esperienza di pattinaggio su ghiaccio, finalizzata allo sviluppo dell'equilibrio, della coordinazione e dell'adattamento motorio in contesto non abituale.
- Per quanto riguarda l'ambito tecnologico, sono stati utilizzati strumenti digitali di base (es. Canva e analoghi software) per la realizzazione e la presentazione di contenuti didattici relativi all'attività fisica (progettazione di un allenamento per lo sviluppo di una capacità condizionale).
- Utilizzo di strumentazione funzionale tecnologica durante l'attività.

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.
- Il valore delle regole nello sport e nella vita sociale. Riflessione e confronto in piccoli gruppi sul significato delle regole, del rispetto reciproco e della convivenza civile.

Data	04/06/2026	Firma docente	F.to Francesca Mistò
------	------------	---------------	----------------------