PROGRAMMA SVOLTO

Disciplina[1]	**SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**				
Classe	1AM	Indirizzo	AMMINISTRAZIONE FINANZA MARKETING	Anno scolastico	**2025/2026**
Docente	**LONGONI SILVIA**				

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

Percezione di sè e sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

Contenuti

● Presentazione linee guida della disciplina. Regolamento attività sportive ed utilizzo spazi strutture palestre.

● Classificazione delle capacità motorie, condizionali. La mobilità articolare, classificazione e fattori determinanti. La resistenza, classificazione e fattori fisiologici, tecnici e psicologici. Le forme, i metodi e gli effetti dell'allenamento. La forza, classificazione e fattori, i regimi di contrazione.

● Attività motoria in forma individuale - Esercitazioni per le capacità coordinative dinamiche inter-segmentarie associate. Coordinazione dinamica segmentaria a corpo libero, attività cooperativa con piccoli attrezzi. Attività motoria creativa e impegnativa/funzionale. Strutturata per l'avviamento condizionale e coordinativo in forma individuale, a coppie e di gruppo con l'utilizzo di piccoli attrezzi. Approccio alla giocoleria, sviluppo dei livelli di coordinazione oculo-segmentaria, combinazione e accoppiamento dei movimenti.

● Capacità coordinative. Propriocettiva con appoggi nella agility ladder, monopodalici e bipodalici sequenziali e multidirezionali. Attività con semplici evoluzioni di pre acrobatica. Fitness step aerobico. Attivazione cardiovascolare e respiratoria attraverso il consumo energetico costante. Sincronizzazione di determinati movimenti coordinati su base musicale.

● Capacità coordinative e abilità di fantasia motoria. Ball handling con palla da basket, esercitazioni che consentono di padroneggiare determinati movimenti di sensibilizzazione con l'attrezzo in modo individuale e di gruppo. Attività cooperativa di lancio e presa sul tappeto incrociato.

● Attività relative a sport individuali e di squadra, finalizzate all'acquisizione dei fondamentali tecnici e delle principali regole di gioco. Tali competenze sono state consolidate attraverso esercitazioni specifiche e applicate in contesti di gioco strutturato, fino alla realizzazione di partite.

[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.

- Attività iniziali di conoscenza della classe, condivisione del regolamento e svolgimento di giochi di gruppo finalizzati alla socializzazione.
- Lavori a circuito finalizzati allo sviluppo delle capacità coordinative e condizionali, con applicazione in giochi individuali e di squadra. Circuiti mirati al potenziamento delle capacità coordinative e condizionali, con somministrazione di test.
- Attività di avviamento agli sport di pallavolo e badminton, teoria, tecnica e didattica. Pattinaggio su ghiaccio con acquisizione delle abilità di base e/o consolidamento abilità acquisite
- Attività di avviamento allo sport mini hockey con teoria, tecnica e didattica.
- Attività di avviamento allo sport basket con teoria, tecnica e didattica.
- Attività di avviamento allo sport tennis con teoria, tecnica e didattica.
- Attività di avviamento allo sport softball con teoria, tecnica e didattica.
- Attività di avviamento allo sport calcio con teoria, tecnica e didattica.
- Progetto MULTISPORT

Data	13/06/2026	Firma docente	F.to Silvia Longoni