



PROGRAMMA SVOLTO

Disciplina ¹	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	1 [^] A	Indirizzo	SCIENTIFICO	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 e utilizzo strutture palestre. Analisi e obiettivi specifici di apprendimento della disciplina declinata per competenze del 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. • Abilità e capacità motorie coordinative. Movimenti performanti semplici con percezione dinamica, visiva e feedback con attrezzo palla. • Capacità aerobica di livello. Introduzione al Leger Test incrementale modificato e adattato. • 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 (funne lunga) di livello variabile graduale. • Il sistema scheletrico. Funzione, suddivisione e struttura. Le articolazioni, movimenti e struttura. I paramorfismi e i dismorfismi.
Lo sport, le regole, il fair play	• Attivazione neuromuscolare generale attraverso movimenti specifici per distretto corporeo. Attività ludica di team building per l'apprendimento cooperativo promuovendo l'interazione sociale comunicativa. Esercitazione ludica propedeutica multidisciplinare. • Fondamentali individuali tecnici della pallavolo. Progressione didattica del palleggio. Posizioni e posture del corpo, spostamenti e controllo, esercitazioni per la precisione statica e dinamica. Attività applicativa ludica semplificata. Introduzione dei fondamentali tecnici individuali. Lancio e presa dell'attrezzo palla come elementi fondamentali da cui partire per sviluppare le varie coordinazioni ed un corretto atteggiamento posturale necessari nelle azioni di contatto con la palla. Tecnica del palleggio e del bagher. • 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

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

	forte e veloce) • Attività aerobica. Just dance, balli di gruppo • Attività di pattinaggio su ghiaccio, in ambito del progetto "multisport" per il miglioramento dell'offerta formativa attraverso esperienze motorie e sportive diversificate/inusuali. • In ambito del progetto "Multisport", primo incontro con l'esperto della disciplina sportiva del Tag Rugby. Ideato per dare un primo approccio , con particolare riferimento al Rugby e la sua versione senza contatto fisico. Attività di comprensione delle distanze, delle velocità e delle traiettorie attraverso le tecniche di base, il gioco e il movimento. • Introduzione alla disciplina sportiva del Softball, derivato dal Baseball. Concetti di base per lo sviluppo del gioco. Lancio e presa, zona dello strike, battitore, corsa sulle basi. Approfondimenti delle tecniche specifiche. • Atletica leggera. I salti. Progressione didattica del salto in alto e del salto in lungo 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.
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



PROGRAMMA SVOLTO

Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

- Attività in ambiente naturale. Trekking outdoor su sentieri e tracciati prestabiliti sul territorio limitrofo 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
------	------------	---------------	-----------------------