PROGRAMMA SVOLTO

Disciplina[1]	**SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**				
Classe	**1^BL**	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.

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, ACROSPORT, SOFTBALL.
- Fondamentali tecnici delle seguenti discipline sportive individuali:
  ATLETICA LEGGERA (salto in lungo da fermo).
- Regolamento e fondamentali delle discipline sportive affrontate.

[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.

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