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

Disciplina	**SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**				
Classe	**2^AU**	Indirizzo	SCIENZE UMANE	Anno scolastico	**2025-26**
Docente	**FEDERICA RONGA**				

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

Nodo tematico 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 motoria individuale per migliorare le capacità coordinative dinamiche inter-segmentarie. Include esercizi a corpo libero, attività cooperative con piccoli attrezzi e approccio alla giocoleria. Favorisce lo sviluppo della coordinazione oculo-segmentaria e l'accoppiamento dei movimenti, in forma individuale, a coppie e di gruppo.
- Esercitazione preparatoria, propedeutica e applicativa ai grandi attrezzi. Impegno fisico globale e completo. La spalliera, evoluzioni semplici con forme ludiche per la coordinazione dinamica.

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

Nodo tematico Macroo-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: PALLAVOLO, PALLACANESTRO, PALLAMANO, TCHOUKBALL, ULTIMATE FRISBEE
- Fondamentali tecnici delle seguenti discipline sportive individuali: BADMINTON, ATLETICA LEGGERA, GINNASTICA
- Progetto Multisport con esperto esterno: SOFTBALL E PATTINAGGIO SUL GHIACCIO
- Regolamento e fondamentali delle discipline sportive affrontate.

Nodo tematico Macro-ambito	**Salute, benessere, sicurezza e prevenzione**

- Educazione alla salute, analisi e rieducazione posturale.
- Il movimento come prevenzione.

Nodo tematico Macro-ambito	**Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico**

- Attività in ambiente naturale: TREKKING SU TERRITORIO, ULTIMATE FRISBEE, ATTIVITA' AEROBICA, OUTDOOR
- 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.
- Salute e benessere - Attività motoria per un corretto stile di vita, fisico, sociale, emotivo.
- Il valore educativo dello sport. La pratica dello sport contribuisce a definire il nostro stile di vita, il mantenimento e miglioramento dello stato di salute. Il decalogo dello sport etico.
- Il fair play, significato etico del confronto leale, correttezza sportiva e sana competizione.

07/06/2026
Federica Ronga