PROGRAMMA SVOLTO

Disciplina[1]	**SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**				
Classe	**3^B**	Indirizzo	**LICEO SCIENTIFICO**	Anno scolastico	**2025/2026**
Docente	**LAURA DOLCINI**				

TESTI IN ADOZIONE: FIORINI - BOCCHI - CORETTI - CHIESA "Più movimento" vol. unico - 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 (mini test di Cooper e salto della funicella) • 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.	
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: TOUCH-RUGBY, UNIHOCKEY, SOFTBALL, KICKBOXING, ACROBATICA. • 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. • Educazione alimentare: micro e macro elementi, piramide alimentare e fabbisogno alimentare.	

[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.

- Contrazione muscolare e meccanismi energetici.
- Il doping: rischi per la salute, implicazioni etiche e rispetto delle regole nello sport.

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 sportivo).
- 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 doping: rischi per la salute, implicazioni etiche e rispetto delle regole nello sport.

Data	07/06/2026	Firma docente	F.to Laura Dolcini