



PROGRAMMA SVOLTO

Disciplina ¹	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	3[^] BAP	Indirizzo	SCIENZE APPLICATE	Anno scolastico	2025/2026
Docente	AMILCARE CLAUDIO				

TESTI IN ADOZIONE

"Più movimento" vol. unico + ebook - Scienze motorie per la scuola secondaria di secondo grado - G. Fiorini, S. bocchi, S. Coretti, E. Chiesa, Editore "Marietti scuola"

Macroambito	Contenuti
Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive	• Attivazione neuromuscolare generale attraverso movimenti specifici e intensi per distretto corporeo. • Esercitazione preparatoria, propedeutica e applicativa ai grandi attrezzi. Impegno fisico globale e completo. Il quadro svedese libero basculante e la pertica, attività con evoluzioni semplici e complesse per l'agilità, la coordinazione e la prontezza dei riflessi, ma anche di una maggiore consapevolezza delle individuali risorse fisiche e psicologiche. • Attivazione motoria coordinativa con piccoli attrezzi. Grandi attrezzi, evoluzioni alla spalliera. Esercitazioni preparatorie, propedeutiche e applicative attraverso movimenti specifici per la capacità condizionale della forza. • Avviamento alla ginnastica acrobatica. Didattica progressiva che mira a sviluppare competenze fisiche, tecniche e psico-motorie. Concentrata su elementi di base, focalizzata sulle capacità di forza, equilibrio e flessibilità, consapevolezza corporea attraverso esercizi propedeutici come capovolte, ruote, verticali e salti.

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

Lo sport, le regole, il fair play

- Fondamentali tecnici individuali della pallavolo. Progressione didattica del palleggio, posture di base e posizionamento, contatto e controllo con tipologie di attrezzo palla di peso diversificato. Fase di situazione in movimento per la precisione del gesto tecnico. Fase ludica avanzata di esercitazione in squadra.

Introduzione alla disciplina sportiva della PALLACANESTRO. Ball handling, esercitazione per stimolare la sensibilità della mano sulla palla e la rapidità di reazione ed esecuzione per il miglioramento dei fondamentali individuali, palleggio, presa e ricezione, tiro a canestro con il "terzo tempo" basato sull'esecuzione di tre passi, partendo da un palleggio o da una ricezione, per concludere con un salto e il tiro. Propedeutica ludica di adattamento 1vs1 / 2vs2 / 3vs3.

Progressione didattica per la disciplina del calcio a 5. Approccio globale che combina lo sviluppo tecnico e tattico con obiettivi educativi, motori e sociali. Attività ludica e situazionale per coinvolgere le abilità coordinative oculo podalica e rendere l'apprendimento più motivante e coinvolgente.

- Introduzione alla disciplina del badminton. Colpi e tecnica di base, sotto mano di diritto e rovescio, sopra mano di diritto e rovescio, sopra la testa. Esercitazione in doppio. Analisi capacità condizionali (rapidità e velocità) e coordinative (quella oculomotoria di anticipazione motoria, equilibrio e timing).
- Attività di pattinaggio su ghiaccio, in ambito del progetto "multisport" per il miglioramento dell'offerta formativa attraverso esperienze motorie e sportive diversificate/inusuali.
- Progressione didattica introduttiva della disciplina sportiva del Tag Rugby. Concetti di base, corsa (in avanti) e passaggi (Indietro) negli spazi. Introduzione delle cinture con nastri per il "Tag". Esercitazione 1vs1, 1vs1 su quattro lati. 4vs4 con condizionamento della difesa. In ambito del progetto "Multisport", incontri 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.
- ATLETICA LEGGERA. I salti. Progressione didattica del salto in lungo. 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. Esercitazioni propedeutiche per le fasi del salto.
- Atletica leggera. le discipline sportive dei salti. Il salto in alto, progressione didattica dei gesti tecnici e delle fasi del salto. Gestione del proprio corpo nelle forme dinamiche della specialità. Tecniche esecutive proponibili e adattate alle abilità.



PROGRAMMA SVOLTO

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 • Salute e benessere. Educazione alimentare, alimenti e sostanze nutritive. Il fabbisogno energetico. Dieta e sport. • Prevenzione malattie tumorali "Progetto martina"
Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico	• Attività in ambiente naturale. Trekking outdoor su sentieri e tracciati prestabiliti 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. • Attività in ambiente naturale. Esperienza e abilità su pista di pattinaggio sul ghiaccio

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
- Educazione alimentare per comprendere i principi di un corretto regime nutrizionale attraverso la promozione di scelte di consumo sostenibile, il contrasto allo spreco, la valorizzazione dei prodotti agro-alimentari locali e il rispetto della loro stagionalità.
- Prevenzione malattie tumorali "Progetto martina"



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

PROGRAMMA SVOLTO

Data	13/06/2026	Firma docente	F.to Claudio Amilcare
------	------------	---------------	-----------------------