

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

Disciplina	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	3[^]BL	Indirizzo	LINGUISTICO	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: KICK BOXING 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

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

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