



PROGRAMMA SVOLTO

Disciplina ¹	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	3 [^] BU	Indirizzo	SCIENZE UMANE	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	• Accoglienza del gruppo. Analisi e obiettivi specifici di apprendimento della disciplina declinata in competenze per il secondo biennio • Attivazione neuromuscolare generale attraverso movimenti specifici e intensi per distretto corporeo. Attività di team building e apprendimento cooperativo per promuovere la consapevolezza delle potenzialità corporee e motorie attraverso l'interazione sociale. • Capacità coordinative. Movimenti performanti semplici e complessi con percezione dinamica, visiva e feedback con attrezzo palla. • Attività di team building cooperativo di gruppo per il coinvolgimento di competenze sociali, cognitive nella gestione dei ruoli attraverso la comunicazione. • Capacità coordinative. Attività propedeutiche per impostare un'acrobatica di base. Propriocettiva con appoggi nella agility ladder, monopodali e bipodali sequenziali e multidirezionali. Attività con semplici evoluzioni di pre acrobatica. Grandi attrezzi. Il quadro svedese libero basculante, evoluzioni con traslocazioni 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. Esercitazioni che promuovono il movimento attraverso la collaborazione, il supporto reciproco e il raggiungimento di obiettivi comuni, contrastando la competizione individuale • Attività motorie che promuovono lo sviluppo di competenze sociali e relazionali, come la collaborazione, la comunicazione e la gestione delle emozioni, attraverso esercitazioni ludiche competitive. Valorizzazione dell'individualità all'interno del gruppo, strumento per la gestione dei conflitti e la creazione di un clima scolastico positivo. • Elementi di ginnastica di base. Esercitazioni preparatorie propedeutiche per il volteggio alla cavallina. Il superamento di un ostacolo attraverso le diverse fasi, rincorsa, pre salto, battuta, primo volo, posa delle mani, tecnica di volteggio, secondo volo e arrivo a terra. • Attività motoria di fitness step per l'integrazione di competenze trasversali (coordinazione e ritmo) attraverso coreografie a tempo di musica a basso impatto per livelli.

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 per sensibilizzare il gesto tecnico con tipologie di attrezzo palla di peso e misure diversificate. Fase ludica per l'esercitazione in squadra.
Progressione didattica per i fondamentali tecnici individuali della Pallavolo. Posture di base e posizionamento per il palleggio, contatto e controllo del gesto tecnico in situazione di movimento.
- Discipline sportive - La PALLAVOLO. Aspetti tecnici e tattici dei fondamentali individuali e di squadra. Capacità di adattamento a situazioni in continua modifica. Esercitazione ludica con sistema aperto non determinato. Sistema di ricezione a W e semicerchio, descrizione e analisi dell'attacco, piazzamenti e coperture. Sistema di ricezione a W con palleggiatore fisso, costruzione dell'azione d'attacco con zone di copertura. Il palleggio e il bagher, impostazione della sequenza coordinativo-motoria richiesta. Elementi essenziali per il miglioramento del gesto e del carico motorio. Progressione didattica del servizio dal basso/alto, sequenze coordinative motorie per stimolare l'apprendimento del gesto.
- Introduzione alla disciplina del badminton. Impugnatura e colpi per la tecnica di base, sotto mano di diritto e rovescio, sopra mano di diritto e rovescio, sopra la testa. Esercitazione per l'approccio al gioco in doppio. Analisi capacità condizionali (rapidità e velocità) e coordinative (quella oculomotoria di anticipazione motoria, equilibrio e timing).
- 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, 2vs1, 4vs4 con condizionamento della difesa.
- Introduzione alla disciplina sportiva del Softball, derivato dal Baseball. Concetti di base per lo sviluppo del gioco. Lancio e presa, zona dello strike, battitore, corsa sulle basi. Approfondimenti delle tecniche specifiche.
- Atletica leggera. I salti. Progressione didattica del salto in alto per il 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. Analisi didattica delle tecniche di base del getto del peso.
- In ambito del progetto "Multisport", incontro con esperto per l'avviamento a l'acrobatica, sia a terra che aerea, didattica progressiva che mira a sviluppare competenze fisiche, tecniche e psico-motorie.
- Lezione introduttiva e strutturata per preparare il gruppo alla prima esperienza di Rafting, focalizzandosi su sicurezza, tecnica di base e competenze trasversali.



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 di pattinaggio su ghiaccio, in ambito del progetto "multisport" per il miglioramento dell'offerta formativa attraverso esperienze motorie e sportive diversificate/inusuali. • Lezione introduttiva e strutturata per preparare il gruppo alla prima esperienza di Rafting, focalizzandosi su sicurezza, tecnica di base e competenze trasversali. Uscita didattica sportiva attività di Rafting al centro Monrosa Canoa rafting in Balmuccia (VC)

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
------	------------	---------------	-----------------------