



PROGRAMMA SVOLTO

Disciplina ¹	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	4 [^] 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 • La coordinazione motoria. Definizione e classificazione del movimento. Capacità coordinative generali e speciali. Definizione e classificazione delle abilità motorie in base alle fasi del movimento. • 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. • 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. • Avviamento alla ginnastica acrobatica. Didattica progressiva che mira a sviluppare competenze fisiche, tecniche e psico-motorie. Concentrata su evoluzioni a corpo libero, focalizzata su elementi tecnici che vanno dalla gestione basilare del corpo nello spazio a manovre complesse che richiedono abilità dinamiche, esplosività e orientamento spaziale, 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. Concetti di base per identificare il corretto modello teorico per l'esecuzione del palleggio. Utilizzo della tecnica acquisita in situazioni di gioco per la gestione dei fondamentali specifici individuali e di squadra. Capacità di interpretazione della situazione di gioco, come la gestione della difesa, l'organizzazione in attacco e la ricezione della battuta.
- 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). Definizione delle traiettorie in relazione ai tipi di colpi, drop a rete, lob, drive, clear, smash, difesa corta, servizio corto e alto.
- Introduzione alla disciplina sportiva della danza moderna. Attività preliminare di base, esercitazioni graduali per il controllo del corpo, gesti appropriati ed economici per la coordinazione strutturando la propria posizione e il proprio movimento nello spazio. Abilità relative alla comunicazione gestuale e mimica, al rapporto tra movimento e musica, per il coinvolgimento della sensibilità espressiva ed estetica. Movimenti coreografici di gruppo con sequenza ordinata di passi e figure
- Progressione didattica per la disciplina dell'unihockey. Competenze tecniche (condotta, passaggio, tiro), tattiche (attacco, difesa, posizionamento). Adattamento ludico di livello semplificato.
- 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 e 4vs4 / 5vs5 con condizionamento della difesa. Incontro 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.
- Avviamento alla disciplina sportiva del TOUCHTENNIS. Principi di base per i fondamentali tecnici.
- 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.
- In ambito del progetto "Multisport", incontri con tecnici esperti della disciplina sportiva del Softball. Ideato per dare un primo approccio, con particolare riferimento al Baseball e la sua versione semplificata. Attività di comprensione delle distanze, delle velocità e delle traiettorie attraverso le tecniche di base, il gioco e il movimento.
- Atletica leggera. Progressione didattica del getto del peso. Trasferimento della forza dagli arti inferiori al peso per la tecnica di rilascio. Avviamento alla tecnica lineare, perfezionamento e rotazione
- In ambito del progetto disciplinare "Multisport", lezioni di Kickboxing con esperto. Conoscenza dei contenuti tecnici fondamentali di base e della corretta terminologia delle azioni. Posizioni del corpo, capacità di movimento, tipi di colpi con arti superiori ed inferiori, spostamenti.



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. Il primo soccorso, procedura BLS di base RCP, introduzione all'algoritmo DAE (BLSD). L'arresto cardio circolatorio, cause e segni di allarme. Ostruzione delle vie aeree. • Interventi di primo soccorso (Seconda parte). La classificazione delle emorragie, le lesioni della cute, i traumi scheletrici e muscolari, i malori, l'ictus ischemico.
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.

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
- Salute e benessere. Il primo soccorso, procedura BLS di base RCP, introduzione all'algoritmo DAE (BLSD). L'arresto cardio circolatorio, cause e segni di allarme. Ostruzione delle vie aeree.
- Attivazione del sistema nazionale di emergenza e urgenza. Sequenza pratica fasi del BLS con utilizzo del manichino Laerdal Little Anne. Valutazione della sicurezza dell'ambiente circostante. Valutazione dello stato di coscienza. Chiamata



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

PROGRAMMA SVOLTO

al 112. Rianimazione cardiopolmonare, compressioni toraciche. Individuo cosciente, PLS e tecniche di disostruzione vie aeree.

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