



PROGRAMMA SVOLTO

Disciplina ¹	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	4 [^] B	Indirizzo	Scientifico	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. Esercitazione per riflessi e tempi di reazione. Attività ludica di apprendimento cooperativo per promuovere la consapevolezza delle potenzialità corporee e motorie attraverso l'interazione sociale, propedeutica e multidisciplinare. • Esercitazione preparatoria, propedeutica e applicativa ai grandi attrezzi. Impegno fisico globale e completo. Il quadro svedese libero basculante, 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. Elementi di preacrobatica. • Attività aerobica e anaerobica cardiovascolare. Metodo tabata training, sessione a corpo libero di media intensità.

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 individuali tecnici della pallavolo. Didattica del palleggio. Postura del corpo, precisione e simmetria del gesto tecnico. Esercitazione ludica propedeutica. 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 del palleggio, presa e ricezione, tiro a canestro. Il 3 contro 3, adattamento della fase a 5 che comprende parte delle caratteristiche tecniche individuali del gioco completo
- 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 competitiva in doppio. Analisi capacità condizionali (rapidità e velocità) e coordinative (quella oculo-motoria di anticipazione motoria, equilibrio e timing). Analisi di osservazione e definizione delle traiettorie in relazione ai tipi di colpi, drop a rete, lob, drive, clear, smash, difesa corta, servizio corto e alto, abilità e strategie applicative.
- Introduzione della disciplina sportiva della Pallamano. Regole essenziali per lo sviluppo del gioco. Tecniche di tiro, in appoggio, a tre passi e in elevazione. Palleggio e passaggio. Pianificazione del 4+1.
- 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.
- Attività aerobica e anaerobica cardiovascolare. Metodo tabata training, sessione a corpo libero di media intensità.
- 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.
- 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.
- Introduzione alla 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.
- Introduzione alla disciplina del TCHOUKBALL Presentazione delle regole essenziali di base, progressione didattica dei fondamentali tecnici. Organizzazione ludica 4:4/5:5 bipolare
- Progressione didattica introduttiva alla disciplina sportiva del Bench Ball. Fondamentali tecnici individuali di base.
- Progressione didattica introduttiva per la disciplina dell'Ultimate Frisbee. Coordinazione oculo-manuale, visione periferica e capacità di analizzare parabole e traiettorie insolite rispetto



PROGRAMMA SVOLTO

	all'attrezzo. Esercizi di lancio (backhand e forehand) e prese acrobatiche o a "sandwich". Esercizi di ricezione in movimento nell'area di meta. Consolidamento attraverso mini partite con focus su l'auto-arbitraggio e sulla discussione post-gara del "clima di gioco".
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.



PROGRAMMA SVOLTO

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