

## PROGRAMMA SVOLTO

### CONTENUTI DEL PERCORSO FORMATIVO

A.S. 2025/26

CLASSE 2 B LES

DISCIPLINA: Scienze Motorie e Sportive

DOCENTE: GIROLOMETTI CATERINA

| MODULI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | CONTENUTI ( Unità Didattiche)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Modulo n°1</b><br/><b><i>Test motori</i></b></p> <p>Presentazione del programma da svolgere<br/>Informazione sulle norme di comportamento,<br/>Prove d'ingresso.</p> <p>OBIETTIVO: Valutazione livello motorio iniziale.</p>                                                                                                                                    | <p>U.D. 1. Norme di comportamento in palestra e sua condivisione. Gestione degli attrezzi degli spazi e rapporto con se stessi e gli altri durante l'attività motoria pratica.</p> <p>U.D. 2. Prove d'ingresso, TEST EUROFIT: max numero di addominali in 30", salto in lungo da fermo.</p>                                                                                                                                                                             |
| <p><b>Modulo n°2</b><br/><b><i>Stabilizzazione fisiologica</i></b></p> <p>Capacità condizionali: resistenza, forza, velocità e mobilità articolare. Tecniche di allenamento dei vari prerequisiti strutturali.</p> <p>OBIETTIVO: Consolidamento delle capacità condizionali e miglioramento capacità cardio-circolatorie e respiratorie, Fc (frequenza cardiaca).</p> | <p>U.D.1. La corsa nelle sue varie forme: corsa continua, corsa ad intervalli, corsa con variazioni di ritmo e di velocità, le differenti andature (skip, calciata dietro, corsa balzata, corsa incrociata).</p> <p>U.D.2. Interval -training, Circuit-training a stazioni cronometrate, test di Cooper. Introduzione Fc calcolo bpm.</p> <p>U.D.3. potenziamento e allungamento muscolare: busto, arti superiori inferiori; attraverso esercizi a carico naturale.</p> |
| <p><b>Modulo n°3</b><br/><b><i>Conoscenza degli schemi motori</i></b></p> <p>Schemi motori di base e capacità coordinative generali<br/>OBIETTIVO: Conoscere e stabilizzare le capacità coordinative generali e speciali.</p>                                                                                                                                         | <p>U.D.1. Gli schemi motori di base. Il calcolo delle traiettorie nel lancio e nella ripresa di differenti oggetti (cerchio, palla, palline).</p> <p>U.D.2. Esercizi utili per la coordinazione utilizzando la funicella in sequenze di salti e lanci con l'attrezzo.</p>                                                                                                                                                                                               |

|                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Modulo n° 4</b><br/> TEORIA e PRATICA sportiva<br/> Sport di INDIVIDUALI<br/> OBIETTIVO: Sviluppo di capacità motorie sport-specifiche;<br/> <br/> OBIETTIVO: Sviluppo di capacità motorie sport-specifiche;</p>            | <p>U.D. 1. Gli sport INDIVIDUALI</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atletica leggera, approcci propedeutici.</li> <li>• Ginnastica artistica progressione al suolo con elementari gesti acrobatici</li> <li>• Cross-fit circuiti di potenziamento e coordinazione individuali (uso della musica).</li> </ul> <p>U.D. 2. Gli sport con la RACCHETTA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• IL BADMINTON E CITY TENNIS</li> <li>• PING-PONG</li> <li>• PALLA TAMBURELLO</li> </ul> |
| <p><b>Modulo n° 5</b><br/> TEORIA e PRATICA sportiva<br/> Sport di SQUADRA, Conoscenza dei regolamenti base. Sviluppo della cooperazione e fair-play.</p>                                                                         | <p>U.D. 1. Gli sport di SQUADRA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pallavolo, Pallacanestro, introduzione dei Fondamentali individuali e tattiche di gioco.</li> <li>• FREESBY</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p><b>Modulo n°6</b><br/> <b>EDUCAZIONE CIVICA -</b><br/> <br/> OBIETTIVO: affrontare l'educazione civica condivisa con altre discipline con valenza trasversale attingendo anche conoscenze e competenze di Scienze Motorie.</p> | <p>U.D.1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• IL rispetto di se degli altri e delle regole tramite il Fair Play.</li> <li>• La sicurezza a scuola in caso di emergenza (terremoti incendio evacuazione)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p><b>Modulo n°7</b><br/> <b>Teoria in itinere</b> : apparato locomotore, muscoli e ossa.</p>                                                                                                                                     | <p>Conoscenza di:<br/> Muscoli, nomenclatura, esempi di esercizi per il potenziamento e l'allungamento</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

Luogo e data \_FANO\_, 05/06/2026

Prof.ssa Girolometti Caterina