

PROGRAMMA SVOLTO

CONTENUTI DEL PERCORSO FORMATIVO

A.S. 2025/26

CLASSE 1 B LES

DISCIPLINA: Scienze Motorie e Sportive

DOCENTE: GIROLOMETTI CATERINA

MODULI	CONTENUTI (Unità Didattiche)
Modulo n°1 <i>Test motori</i> Presentazione del programma da svolgere Informazione sulle norme di comportamento, Prove d'ingresso. OBIETTIVO: Valutazione livello motorio iniziale.	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. U.D. 2. Prove d'ingresso, TEST EUROFIT: max numero di addominali in 30", salto in lungo da fermo.
Modulo n°2 <i>Stabilizzazione fisiologica</i> Capacità condizionali: resistenza, forza, velocità e mobilità articolare. Tecniche di allenamento dei vari prerequisiti strutturali. OBIETTIVO: Consolidamento delle capacità condizionali e miglioramento capacità cardio-circolatorie e respiratorie, Fc (frequenza cardiaca).	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). U.D.2. Interval -training, Circuit-training a stazioni cronometrate, test di Cooper. Introduzione Fc calcolo bpm. U.D.3. potenziamento e allungamento muscolare: busto, arti superiori inferiori; attraverso esercizi a carico naturale.
Modulo n°3 <i>Conoscenza degli schemi motori</i> Schemi motori di base e capacità coordinative generali OBIETTIVO: Conoscere e stabilizzare le capacità coordinative generali e speciali.	U.D.1. Gli schemi motori di base. Il calcolo delle traiettorie nel lancio e nella ripresa di differenti oggetti (cerchio, palla, palline). U.D.2. Esercizi utili per la coordinazione utilizzando la funicella in sequenze di salti e lanci con l'attrezzo.

Modulo n° 4 TEORIA e PRATICA sportiva Sport di INDIVIDUALI OBIETTIVO: Sviluppo di capacità motorie sport-specifiche; OBIETTIVO: Sviluppo di capacità motorie sport-specifiche;	U.D. 1. Gli sport INDIVIDUALI • Atletica leggera, approcci propedeutici. • Ginnastica artistica progressione al suolo con elementari gesti acrobatici • Cross-fit circuiti di potenziamento e coordinazione individuali (uso della musica). U.D. 2. Gli sport con la RACCHETTA: • IL BADMINTON E CITY TENNIS • PING-PONG • PALLA TAMBURELLO
Modulo n° 5 TEORIA e PRATICA sportiva Sport di SQUADRA, Conoscenza dei regolamenti base. Sviluppo della cooperazione e fair-play.	U.D. 1. Gli sport di SQUADRA • Pallavolo, Pallacanestro, introduzione dei Fondamentali individuali e tattiche di gioco. • Baseball
Modulo n°6 EDUCAZIONE CIVICA - EDUCAZIONE STRADALE OBIETTIVO: affrontare l'educazione civica condivisa con altre discipline con valenza trasversale attingendo anche conoscenze e competenze di Scienze Motorie.	U.D.1 • IL rispetto di se degli altri e delle regole tramite il Fair Play. • La sicurezza a scuola in caso di emergenza (terremoti incendio evacuazione) • Educazione Stradale
Modulo n°7 Teoria in itinere : apparato locomotore, muscoli e ossa.	Conoscenza di: Muscoli, nomenclatura, esempi di esercizi per il potenziamento e l'allungamento

Luogo e data _FANO_, 05/06/2026

Prof.ssa Girolometti Caterina

