

PROGRAMMA SVOLTO

Anno scolastico 2025/2026

Disciplina : Scienze Motorie e Sportive

Classe 4A Linguistico

Docente : Nicola Cursi

Libro di testo adottato : Più Movimento – Fiorini, Bocchi, Coretti, Chiesa Ed. Marietti Scuola

PROGRAMMA DIDATTICO

L'intervento didattico ed educativo realizzato nella classe è stato organizzato in base ai seguenti obiettivi specifici della disciplina:

- * Potenziamento fisiologico
- * Rielaborazione degli schemi motori
- * Consolidamento del carattere e sviluppo della socialità

Metodologie utilizzate

- * Lavoro individuale
 - * Lavoro a coppie
 - * Lavoro di gruppo
-

A) Acquisizione di un livello prestazionale adeguato ai livelli di partenza e alle possibilità individuali nelle funzioni cardio-respiratorie e tonico-muscolari.

Modulo 1 – Potenziamento aerobico

(Prima parte dell'anno scolastico)

Attività svolte

- * Camminata sportiva
 - * Corsa all'aperto
 - * Corsa continua
 - * Corsa lunga
 - * Corsa con variazioni di ritmo e velocità
 - * Differenti andature:
 - * skip
 - * calciata dietro
 - * corsa balzata
 - * corsa incrociata
 - * galoppi laterali
 - * Interval training
 - * Circuit training a stazioni cronometrate
 - * Test di Cooper
-

Modulo 2 – Incremento della forza muscolare

(Intero anno scolastico)

Attività svolte

Sviluppo della forza muscolare attraverso esercizi a corpo libero e a carico naturale svolti individualmente.

Test effettuati

- * Test della forza addominale
(massimo numero di addominali in 30 secondi)
 - * Test della forza degli arti inferiori
(salto in lungo da fermo)
 - * Test della forza arti superiori
(massimo numero di piegamenti in 30 secondi)
-

B) Affinamento e potenziamento degli schemi motori posseduti e loro inserimento all'interno di situazioni motorie sempre più complesse. Rafforzamento della lateralità, sviluppo e miglioramento dell'equilibrio. Conoscenza dei principi delle CAPACITA' MOTORIE.

Modulo 3 – Mobilità articolare e capacità coordinative

(Intero anno scolastico)

Contenuti

- * Mobilità articolare
- * Capacità coordinative generali e speciali
- * Esercizi per lo sviluppo e il miglioramento dell'equilibrio
- * Adattamento del movimento in funzione di uno scopo

Attività svolte

- * Esercizi a corpo libero con movimenti dinamici
- * Esercizi di mobilità passiva
- * Stretching
- * Mobilità delle principali articolazioni
- * Esercizi per i vari distretti muscolari

Coordinazione

- * Uso della funicella e relativi salti
 - * Calcolo delle traiettorie nel lancio e nella ripresa di differenti oggetti:
 - * palla
 - * pallina da tennis
 - * funicella
-

Modulo 4 – Giochi sportivi

(Da novembre a fine anno)

Discipline affrontate

- * Pallavolo

- * Badminton
- * Tennis tavolo
- * City tennis

Contenuti

- * Fondamentali individuali e di squadra
- * Elementi tecnici e tattici di base
- * Regolamenti principali
- * Ruoli e falli nei diversi sport

Obiettivi educativi

- * Miglioramento della cooperazione
- * Sviluppo del fair play
- * Rispetto delle regole
- * Sviluppo della socialità e della collaborazione

Modulo 5 – Sport individuali

(Da novembre a fine anno)

Atletica leggera

- * Corsa di velocità

Ginnastica e fitness

- * Ginnastica artistica
- * Fitness
- * Ginnastica posturale
- * Ginnastica a corpo libero
- * Attività motorie con supporto musicale

Obiettivi

- * Sviluppo delle capacità sport-specifiche
- * Presa di coscienza delle proprie potenzialità e dei propri limiti

Modulo 6 – Parte teorica

(Da gennaio a fine anno)

Argomenti trattati

- * Regolamenti, tecniche e tattiche degli sport affrontati
- * Capacità condizionali e coordinative
- * Cultura sportiva
- * Benefici dello sport sull'organismo
- * Alimentazione

Educazione Civica

Argomento trattato

- * Prevenzione e sicurezza in ambito scolastico:
 - * terremoto
 - * incendio
 - * allarmi di sicurezza

(Ottobre)

Strumenti e metodologie utilizzati

- * Osservazione del gruppo classe
 - * Attività pratiche
 - * Verifiche orali, scritte e pratiche
 - * Dialogo educativo
 - * Lezioni frontali e interattive
 - * Peer tutoring
 - * Partecipazione attiva alle attività e agli sport proposti
 - * Lezioni con scambio di ruoli nel piccolo gruppo
-

Fano, _03_ / 06_ / 2026

Firma docente

Nicola Cursi