

TESTO: Più Movimento (G.Fiorini, S.Bocchi, S.Coretti, E.Chiesa)

MATERIA: Scienze Motorie e sportive

## **PROGRAMMA SVOLTO**

### **1. CAPACITA' CONDIZIONALI: RISISTENZA, FORZA, VELOCITA', FLESSIBILITA'**

**OBIETTIVI:** Miglioramento delle capacità condizionali e conoscenza delle capacità condizionali

- Indice di Ruffier, capacità cardio-respiratoria di recupero;
  - Attività di corsa: corsa continua, intervallata, ripetute. Andature di diverso genere per il miglioramento della rapidità e reattività piede-gamba.
  - Definizione e classificazione di resistenza, fattori fisiologici e fattori tecnici, metodi di allenamento (teoria)
  - Circuit training resistenza aerobica e resistenza muscolare.
  - Corsa in velocità, partenze e cambi di direzione
  - Elementi di ginnastica posturale ed addominale, preparazione di una progressione per il defaticamento e la mobilità articolare da usare nel pre- o post-allenamento.
- Test pratici fisici sulla resistenza a circuito, Illinois agility test

### **2. COME IMPOSTARE UNA LEZIONE / ALLENAMENTO**

**OBIETTIVI:** Conoscere e saper impostare una lezione/ un allenamento secondo dei principi scientifici e strutturati al fine di non incorrere in infortuni

- Fase di riscaldamento, fase centrale dell'allenamento, fase finale o defaticamento

### **3. SCHEMI MOTORI DI BASE E CAPACITA' COORDINATIVE**

**OBIETTIVI:** Rielaborazione degli schemi motori di base e sviluppo delle capacità coordinative generali e speciali. Conoscenza delle capacità coordinative generali e speciali

- Lavoro a circuito motorio di destrezza ed abilità
  - Esercitazioni con la funicella e con piccoli attrezzi
- Test 30" massimi salti con la funicella

### **4. PRATICA SPORTIVA (SPORT INDIVIDUALI E SPORT DI SQUADRA)**

**OBIETTIVI:** Aspetti tecnico-tattici degli sport trattati, arbitraggio e FairPlay

**1)Pallavolo**

**2)Badminton**

**3)Sport con la palla (palla prigioniera, palla avvelenata)**

## **5. ED. CIVICA**

- Norme di sicurezza e di comportamento in caso d'incendio e caso di terremoto
- Principi di una sana alimentazione, dieta mediterranea e piramide alimentare, piatto del mangiar sano. Cenni su un'alimentazione equilibrata e controllata in età scolare.

## **6. VALUTAZIONE**

La valutazione è stata svolta nel rispetto dei criteri PTOF, con livelli di partenza e livelli raggiunti tenendo in considerazione dell'impegno, della partecipazione alle attività e del FairPlay dimostrato durante le lezioni.

Eventuali prove partiche sono state sostituite da interrogazioni orali/ test scritti per gli alunni esonerati dall'attività pratica.

Fano, 06/06/2026

il docente  
Prof. Feraco Alessandro