



ANNO SCOLASTICO 2025/2026

DOCENTE Castrignano' Fabio

DISCIPLINA Sc. motorie

CLASSE 1 SEZ C

LIBRO di TESTO: "Più Movimento" Dea Scuola (Fiorini-Bocchi-Coretti-Chiesa)

### **PROGRAMMA DIDATTICO**

L'intervento didattico e educativo realizzato nella classe è stato organizzato in base agli obiettivi specifici della materia:

POTENZIAMENTO FISIOLOGICO

RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI

CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE E SVILUPPO DELLA SOCIALITA'.

1° Quadrimestre

MODULO 1 Potenziamento fisiologico: miglioramento delle capacità condizionali e coordinative.

- ☐ UD1 Allenamento aerobico con camminata sportiva e/o corsa lenta 20-30 min
- ☐ UD2 potenziamento generale con esercizi a corpo libero, circuiti eseguiti individualmente ed a piccoli gruppi.

MODULO 2: Affinamento degli schemi motori posseduti, ed acquisizione di nuovi, e loro inserimento all'interno di situazioni motorie semplici; rafforzamento della lateralità; sviluppo dell'equilibrio con esercizi, giochi di movimento e andature.

- ☐ UD1 Esercitazioni per il miglioramento della coordinazione - ritmo - equilibrio - agilità - destrezza con andature, circuiti, esercizi a corpo libero, con piccoli attrezzi, volteggi alla cavallina, preacrobatica, giochi di movimento.
- ☐ UD2 Esercizi singoli, esercitazioni complesse, giochi di squadra con e senza palla.

MODULO 3: Consolidamento del carattere e sviluppo della socialità.

- ☐ UD1 Conoscenza dei fondamentali di base dei vari giochi sportivi affrontati; Rispetto delle regole e dell'avversario (fair play).



**PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO**

Pag. 2 di 3

2° Quadrimestre

MODULO 1: Conoscenza dei fondamentali di base dei vari giochi sportivi affrontati.

- UD1 Esercitazioni per lo sviluppo dei fondamentali dei vari sport di squadra:

Dodgeball, Badminton, Pallavolo, Basket, Atletica leggera (resistenza, velocità, salto in lungo e salto triplo, lancio della palla medica)

- UD2 Sviluppo della tattica, attraverso la pratica di sport di squadra e attività collettive.

Lezioni teoriche:

- UD1 Conoscenza corpo umano e corretti stili di vita:  
importanza del movimento e danni causati dal fumo;

☐ PROCEDURE DIDATTICHE

☐ Graduale e progressivo processo di apprendimento con aumento proporzionale della intensità e della durata delle esercitazioni.

☐ Periodo di sviluppo della resistenza e delle funzioni organiche (settembre – ottobre – novembre)

☐ Periodo di sviluppo complessivo delle esercitazioni con piccoli attrezzi (ottobre - marzo)

☐ Sport di squadra (ottobre-marzo)

VERIFICHE 1° Quadrimestre:

- Valutazione sulle capacità coordinative (ritmo – equilibrio);

- Valutazione sulle capacità condizionali (resistenza 30' - forza– test di Sergeant)

VERIFICHE 2° Quadrimestre:

- Valutazione Corpo libero

- Valutazione sulla flessibilità

- Valutazione sulla forza esplosiva degli arti inferiori (Sergeant test)

- Partecipazione attiva agli sport di squadra e individuali.

CRITERI DI VALUTAZIONE:

potenzialità fisiche iniziali e miglioramento delle stesse; misurazioni oggettive, impegno e partecipazione.



LICEO "NOLFI-APOLLONI"  
ARTISTICO- CLASSICO – LINGUISTICO – SCIENZE UMANE  
/ECONOMICO-SOCIALE-

LICEO ARTISTICO

**PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO**

Pag. 3 di 3

### PROCEDURE DIDATTICHE

- Graduale e progressivo processo di apprendimento con aumento proporzionale dell'intensità e della durata delle esercitazioni.
- Periodo di sviluppo della resistenza e delle funzioni organiche (settembre – ottobre – novembre)
- Periodo di sviluppo complessivo delle esercitazioni con piccoli attrezzi (ottobre - marzo)
- Sport e giochi di squadra (ottobre-aprile)

### EDUCAZIONE CIVICA

#### 1 QUADRIMESTRE

- 3 ore su Sicurezza: norme di evacuazione in caso di incendio e terremoto, norme di regolamento in palestra. Verifica finale.

#### 2 QUADRIMESTRE

- 4 ore su Educazione Stradale: corsie, carreggiate, segnali di divieto, di pericolo, di obbligo, di precedenza, classificazione dei veicoli. Verifica finale.

Fano 01/06/2026

Firma docente

Fabio Castrignano'