

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

MATERIA: Scienze Motorie e sportive

PROGRAMMA SVOLTO

1. CAPACITA' CONDIZIONALI: RISISTENZA, FORZA, VELOCITA', MOBILITA' ARTICOLARE

OBIETTIVI: Miglioramento delle capacità condizionali e conoscenza delle capacità condizionali

Differenza tra capacità coordinative e condizionali

Uso della Frequenza cardiaca come controllo dell'attività svolta, Indice di Ruffier

Attivazione del core come stabilizzazione di ogni movimento busto-arti inferiori, esercizi per attivare in maniera corretta il core

Esercizi per il potenziamento muscolare esclusivamente a carico naturale, esercizi isometrici ed isotonici a carico naturale

Circuit training di resistenza aerobica, circuiti a stazioni e circuit training di resistenza muscolare

Velocità e rapidità: velocità di partenza, velocità di stimolo risposta (suono, visione,...)

2. Capacità coordinative: schemi motori di base

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

Attività di gioco sulla coordinazione ed agilità motoria, test agility Illinois

Circuiti motori per la destrezza, agilità e velocità usando diversi attrezzi

Esercitazioni con la funicella, test 30" massimi salti (coordinazione, destrezza e velocità)

Pre-acrobatica di base: capovolta in avanti, in dietro, preparazione alla verticale

3. Attività di corsa

Il correre in relazione allo sforzo prolungato, lavoro aerobico, circuiti di resistenza aerobica

Varie andature per la reattività del piede-gamba e preparazione alla corsa veloce con stimoli di reattività.

Test di massima velocità sui 30 m a navetta

4. Pratica sportiva (sport individuali e sport di squadra)

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

1) Pallavolo

2) Badminton

3) Pallacanestro

4) Sport con la palla (palla prigioniera, palla avvelenata)

5. ED.CIVICA

-Norme di sicurezza e comportamento in caso d'incendio e caso di terremoto

-Educazione stradale: cenni del codice stradale, il comportamento del pedone, il comportamento del ciclista e le norme alla base della circolazione in strade pubbliche, segnaletica stradale e i diversi veicoli. TEST SCRITTO VALIDO PER L'ORALE

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