

LICEO NOLFI-APOLLONI

A.S. 2025/26 – PROGRAMMA SVOLTO: **SCIENZE MOTORIE**

CLASSE **3^A A SCIENZE UMANE** – TESTO IN ADOZIONE “PIÙ MOVIMENTO”

Prof. MELONI MORIS

#	ARGOMENTI O PERCORSI TEMATICI E SOTTO ARGOMENTI	OBIETTIVI in termini di CONOSCENZE e ABILITÀ	ORE
1	POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO		
1.1	LE CAPACITÀ MOTORIE COORDINATIVE E CONDIZIONALI	Miglioramento delle capacità condizionali e potenziamento dei grandi apparati, educazione alla salute e prevenzione degli infortuni.	10
1.2	CENNI GENERALI DI METODOLOGIA DI ALLENAMENTO	Saper organizzare una seduta di allenamento e/o una lezione. Nell'ambito della programmazione, conoscere strumenti, mezzi ed attrezzature.	2
1.3	ESERCIZI A CORPO LIBERO ED AI PICCOLI ATTREZZI, ESERCITAZIONI A CORPO LIBERO E CIRCUITI DI ABILITÀ E DESTREZZA		10
1.4	TEORIA: LE PRINCIPALI REGOLE DEGLI SPORT PRATICATI	Aspetti Teorici trattati: le Capacità Condizionali e Coordinative. Le principali regole degli sport praticati.	4
	EDUCAZIONE CIVICA	Norme comportamentali in caso di evacuazione.	2
2	DISCIPLINE SPORTIVE E SPORT DI SQUADRA		ORE
2.1	SPORT DI SQUADRA: PALLAVOLO PALLACANESTRO	Consolidamento e rielaborazione delle capacità coordinative e delle capacità condizionali, acquisizione di abilità specifiche delle fondamentali tecniche di gioco, cenni generali di tattica di squadra, conoscenza del regolamento di gioco.	10
2.2	SPORT INDIVIDUALI: BADMINTON TENNIS TAVOLO PICKLEBALL CITYTENNIS	Sviluppo della socialità e della capacità di collaborazione. Rispetto delle regole.	10
2.3	ATLETICA LEGGERA: CORSA DI RESISTENZA VELOCITÀ LANCI		4

TOTALE ORE 52