PROGRAMMA SVOLTO

ANNO SCOLASTICO 2025/2026

Docente Prof.ssa
DIONISI STEFANIA

Disciplina SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 2C Sez. Scienze Umane

Libro di testo in adozione: "Più movimento" (Fiorini, Bocchi, Coretti, Chiesa) ed. Marietti Scuola

PROGRAMMA DIDATTICO

L' intervento didattico ed 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'

METODOLOGIA: LAVORO INDIVIDUALE, DI GRUPPO E A COPPIE

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

Modulo 1:

Potenziamento aerobico (prima parte dell'anno scolastico)

Attività: potenziamento aerobico attraverso camminata sportiva, corsa all'aperto. La corsa nelle sue varie forme: corsa continua, corsa lunga, corsa con variazioni di ritmo e velocità, le differenti andature (skip, calciata dietro, corsa balzata, corsa incrociata, galoppi laterali, ecc.). Interval-training, Circuit training a stazioni cronometrate. Test di Cooper. Test di Illinois.

Modulo 2:

Incremento della forza muscolare: esercizi di potenziamento muscolare a corpo libero. (Tutto l'anno scolastico)

Attività: Sviluppo della forza muscolare attraverso esercizi svolti singolarmente a carico naturale: Test della forza addominale (max numero di addominali in 30'); Test per la forza degli arti inferiori (Salto in lungo da fermo). Circuiti di potenziamento muscolare e di coordinazione individuali (Tabata).

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.

Modulo 3:

Mobilità articolare. Capacità coordinative generali e speciali. Esercizi per lo sviluppo e il miglioramento dell'equilibrio. Adattare il movimento in funzione di uno scopo. (tutto l'anno scolastico).

Attività: Mobilità articolare eseguita attraverso esercizi a corpo libero con movimenti dinamici, esercizi di

mobilità passiva, esercizi di stretching, mobilità delle principali articolazioni, esercizi dei vari distretti muscolari.

Attività: Esercizi di coordinazione in situazioni dinamiche semplici: uso della funicella e relativi salti. Calcolo delle traiettorie nel lancio e nella ripresa di differenti oggetti (palla, pallina da tennis, funicella, cerchi e materiale non codificato). Test della funicella (max salti in 30'' e variazione di sequenza).

Modulo 4:

Conoscenza dei fondamentali di base e delle elementari tecniche e tattiche dei vari giochi sportivi affrontati: pallavolo, basket, badminton, tennis tavolo e city tennis). Conoscenza ed enunciazione dei regolamenti. Miglioramento della cooperazione e del fair-play. (da novembre a fine anno).

Giochi affrontati solo in modo globale

- La pallavolo, fondamentali individuali e tattiche di gioco.
- Il basket, fondamentali individuali e tattiche di gioco.
- Gli sport di racchetta: Badminton, Tennis tavolo, city tennis. Introduzione ed avviamento alla pratica sportiva.

Sviluppo della socialità e delle capacità di collaborazione, rispetto delle regole e dell'avversario (fair play)

Modulo 5:

Conoscenza degli sport individuali, regolamenti delle discipline affrontate. Sviluppo delle capacità sport-specifiche, presa coscienza delle proprie potenzialità e dei propri limiti. (da novembre a fine anno)

- Atletica leggera (salto in lungo, corsa di velocità).
- La ginnastica artistica e l'uso della pedana elastica.
- Il fitness, lo step, la ginnastica posturale, la ginnastica a corpo libero, anche con l'ausilio della musica.

Modulo 6:

Parte teorica

Le capacità condizionali e coordinative (da gennaio a fine anno).

Le principali regole degli sport praticati (basket, pallavolo, badminton, tennis tavolo e city tennis).

I benefici dell'attività fisica sul nostro organismo: benessere psico-fisico

Lavoro di gruppo. Dato un argomento: ideazione e progettazione di una lezione prima in forma teorica poi pratica da proporre alla classe.

Educazione civica
Prevenzione e sicurezza nell'ambito scolastico in caso di terremoto, incendio o allarmi sicurezza. Norme di sicurezza durante i grandi eventi (ottobre).

STRUMENTI E METODOLOGIE UTILIZZATI

Osservazione del gruppo classe, attività pratiche, verifiche orali, scritte e pratiche, dialogo educativo. Lezioni frontali e interattive. Brainstorming. Circle-time. Attività di peer-tutoring. Verifica della partecipazione attiva alle attività e agli sport proposti e lezioni con scambio di ruoli nel piccolo gruppo.

Fano, 03-06-2026 Firma docente

Stefania Dionisi