

Anno Scolastico 2025/2026 Classe III Sez. SIRI
Programma svolto di Scienze Motorie e Sportive

PROGRAMMA SVOLTO: CONTENUTI

Libro di testo: **"IN MOVIMENTO"** G. FIORINI-S. CORETTI -S. BOCCHI Ed. MARIETTI SCUOLA

Le unità tematiche sotto elencate sono state sviluppate durante l'intero anno scolastico.

PROGRAMMA PRATICO

-Acquisizione di nuovi schemi e abilità motorie e affinamento di quelli già posseduti, secondo diverse modalità esecutive, mediante esercitazioni polivalenti e multilaterali orientate anche alla ricerca degli automatismi nell'attività sportiva.

Esercitazioni di coordinazione dinamica generale e coordinazione segmentaria degli arti superiori ed inferiori.

Esercitazioni di coordinazione speciale orientate a saper associare e combinare i movimenti, saper risolvere problemi motori in modo adeguato allo scopo e alla situazione, saper trasformare i movimenti in base alle diverse modalità esecutive, saper controllare il proprio corpo, in movimento e in volo, saper dare un andamento ritmico alle proprie azioni.

-Potenziamento fisiologico. Esercitazioni di resistenza e potenziamento aerobico ed anaerobico attraverso circuiti e giochi sportivi.

Potenziamento muscolare mediante esercizi a carico naturale e con l'ausilio di attrezzi (codificati e non), utilizzando tipologie diverse di contrazioni muscolari: isotoniche, isometriche, pliometriche, eccentriche.

Ricerca del miglioramento della velocità attraverso esercitazioni di impulso e reattività semplice e complessa, prevalentemente utilizzando varie forme di gioco.

Recupero parziale della mobilità articolare mediante esercizi di mobilità attiva sia dinamica che statica.

Circuiti misti, gare e giochi di resistenza, forza e velocità.

-Conoscenza e pratica delle attività sportive. Le attività sono state svolte (in molti casi con l'intervento di tecnici federali ed esperti) alla ricerca del coinvolgimento della totalità degli alunni e della valorizzazione delle diverse personalità.

Conoscenza teorico/pratica ed esecuzione dei fondamentali dei seguenti sport di squadra e individuali, elencati nell'ordine della loro effettuazione: Baseball/Softball, Rugby, Atletica

Leggera: i lanci, Judo, Nuoto e cenni di salvamento, Basket, Pallavolo, Ginnastica Artistica, Arbitri calcio, Cross Fit, Scherma, Calcio, Tennis/Padel, Pallamano.

-Sviluppo della socialità e del senso civico. Giochi di squadra che implicano il rispetto della regola, lo spirito di collaborazione, lealtà di comportamento, Fair play.

Organizzazione di giochi di squadra e assunzione, a turno, di compiti di giuria e arbitraggio.

PROGRAMMA TEORICO

-Principi generali di teoria dell'allenamento: concetto di supercompensazione; carico fisico: principi del carico; esercizi generali, speciali e di gara; periodizzazione. Unità d'allenamento.

-Nozioni di primo soccorso: emergenze/urgenze, principali traumi della cute, dell'apparato scheletrico, articolare, del sistema muscolare, traumi di genere vario; principali emergenze, disostruzione delle vie aeree, posizione antishock e laterale di sicurezza.

Tale argomento, nell'ambito dell'Educazione alla salute e al benessere, è stato oggetto di valutazione nel pentamestre anche relativamente alla disciplina Educazione Civica.

-Approfondimento teorico di alcune discipline sportive svolte durante l'anno scolastico.

In particolar modo, agli alunni è stato chiesto di approfondire argomenti relativi alle seguenti discipline sportive: Atletica leggera: i lanci, Nuoto Salvamento.

Tutto materiale di studio, oltre il libro di testo, (dispense, Powerpoint, video esplicativi, link specifici da visionare, ecc.), è stato condiviso con gli alunni su Classroom.

Arricchimento dell'offerta formativa

-Partecipazione Centro Sportivo Scolastico (CSS)

Dal 25 al 29 maggio alcuni alunni, nell'ambito del CSS, hanno aderito al progetto residenziale "MARE e SCUOLA", svoltosi a Cesenatico, parte integrante del Corso Tecnico Economico Sportivo.

Partecipazione Nuovi Giochi della Gioventù

-Progetto Acquisizione Brevetti Sportivi

-Progetto Organizzazione Eventi Sportivi e partecipazione di alcuni alunni, come studenti-giudici e aiuto gara ai Nuovi Giochi della Gioventù di Atletica leggera

Alcuni alunni hanno partecipato alle attività di Orientamento in entrata.

-Progetto Atleta Alto Livello (nessun alunno è stato in possesso dei requisiti per accedere al progetto).

Arezzo, 10 giugno 2026

Il Docente

Prof.ssa Monica Verdelli