

ANNO SCOLASTICO: 2025-2026

PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO
Docente SILVANA BASSIGNANA
Classe 3 S
Materia SCIENZE MOTORIE E DISCIPLINE
SPORTIVE

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

TEORIA

- Alimentazione e benessere
- La Piramide alimentare
- Fabbisogno energetico, plastico, bioregolatore, idrico
- Il metabolismo energetico
- Alimentazione e sport
- l'importanza del sonno
- I disturbi del comportamento alimentare
- Sicurezza durante l'attività motoria e sportiva
- Misurare la frequenza cardiaca a riposo e sotto sforzo
- Il movimento
- Definizione e classificazione del movimento
- I regimi di contrazione
- L'apprendimento e il controllo motorio
- Le leve del corpo umano
- I meccanismi di produzione energetica del muscolo
- Sforzo aerobico e anaerobico
- Classificazione in base alla durata e ai meccanismi energetici
- Soglia anaerobica, acido lattico e debito di ossigeno
- Le Capacità coordinative - Le Capacità condizionali
- Differenza tra abilità e capacità
- Interazione capacità coordinative e condizionali
- Closed e open skill, soft e hard skill
- Il ritmo nello sport

PRATICA

- Costruire un piccolo programma di allenamento con esercizi per i principali gruppi muscolari a carico naturale (arti superiori, tronco, arti inferiori)
- Lavori individuali sulle skills
- Lavoro in gruppo sugli urti: gioco delle bocce
- Lavoro in gruppo sulle leve del corpo umano
- Analisi delle capacità e abilità che ogni sportivo deve sviluppare in base alle singole discipline.

- Creazione di sequenze di esercizi di coordinazione con corda

- **Acrosport**

Giochi: Spike ball, Star game, palla scacchiera, palla balorda

DISCIPLINE SPORTIVE

- Differenza tra gioco e sport
- Gli elementi dello sport moderno
- Classificazione degli sport
- Cosa sono i regolamenti sportivi
- Applicazione delle regole di uno sport

SPORT DI SQUADRA (PRATICA E TEORIA)

La pallavolo

- Regolamento FIPAV
- La storia del gioco in breve
- Materiali e attrezzature
- I fondamentali individuali (palleggio, bagher, servizio dall'alto, schiacciata e muro)
- Gestii arbitrali
- Applicazione della teoria e della pratica del gioco

Basket

- Regolamento FIP
- La storia del gioco in breve
- Materiali e attrezzature
- I fondamentali individuali (arresti, palleggio, passaggio, tiro, blocchi)
- Applicazione della teoria e della pratica del gioco

Pallanuoto

- Storia della pallanuoto
- Come si svolge il gioco
- Galleggiamento verticale senza mani
- La posizione di base e il tiro
- la nuotata
- il passaggio
- il tiro

SPORT INDIVIDUALI (PRATICA E TEORIA)

Scherma

Principi generali

L'approccio tecnico

I fondamentali:

- Rapporto con l'arma: – Presentazione dell'arma – Come si impugna
- Ambientazione del luogo di gara, la pedana– Saluto
- Guardia
- Lo spostamento sulla pedana
- L'affondo – Siti spaziali davanti al corpo

-Rapporto con l'avversario

-Azioni semplici di offesa

-La difesa

- Organizzazione torneo

Tennis

Come si svolge il gioco

Il colpo di diritto

Il colpo di rovescio

Il servizio

La volé

Il regolamento di gioco

Tennis H

Atletica leggera

-Le specialità: le corse e i concorsi

- Le andature preatletiche

- resistenza 1000m

- Corse veloce 60 m e 80m piani

- Salto in alto

- Corsa ad ostacoli didattica

Orienteering

- Materiali ed attrezzature

- Le regole e le competizioni

- Saper leggere una cartina

- Sapersi orientare in uno spazio aperto con l'utilizzo di una cartina

Tchoukball: fondamentali e gioco

Pallone elastico leggero fondamentali e gioco

Cicoball

EDUCAZIONE CIVICA

- L'educazione alimentare per la realizzazione del corretto rapporto tra alimentazione, attività sportiva e benessere psicofisico. I disturbi del comportamento alimentare: Anoressia, Bulimia, Binge Eating Disorder (Disturbo Da Alimentazione Incontrollata)

PERCORSI PLURIDISCIPLINARI

Argomenti interdisciplinari messi in evidenza nella programmazione comune con:

FISICA - Studio della dinamica rotazionale - Urti e conservazione della quantità di moto -le leve

Cuneo, lì 8 giugno 2026

Firma del Docente

