

**PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
**ANNO SCOLASTICO 2024/25**  
**CLASSE 2C**

**I RISULTATI DI APPRENDIMENTO SULLA BASE DELLA NORMATIVA VIGENTE, CON RIFERIMENTO ALLA PROGRAMMAZIONE DEL CONSIGLIO DI CLASSE**

(In coerenza con D.P.R. n. 88/2010 e Linee Guida trasmesse con Direttive M.I.U.R. n. 57 del 15/7/2010 e n. 4 del 16/1/2012;)

**ALTRI STRUMENTI O SUSSIDI:** documenti e visione filmati proposti dal docente condivisi su Classroom.

**METODOLOGIE DIDATTICHE**

Lezioni frontali con spiegazione, dimostrazione diretta o indiretta, assistenza, guida, incoraggiamento e correzione; conduzione del gruppo; problem solving.

**PROGRAMMA SVOLTO**

**MODULO 1: PERCEZIONE DI SE' E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE**

Lo studente è in grado di conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità; ha ampliato le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare (se possibile) le competizioni sportive; è in grado di comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali, leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui.

**COMPETENZE DI CITTADINANZA: Comunicare/ Imparare a imparare/ Progettare**

**CONTENUTI:**

- Linguaggio specifico della disciplina (posizioni, movimenti)
  - Le capacità motorie (condizionali e coordinative)
  - Schemi motori, corporei e le loro caratteristiche
- Percorsi, circuiti, combinazioni a corpo libero con l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi e oggetti informali per sviluppare le capacità condizionali e coordinative
- Esercizi per la coordinazione oculo-manuale e oculo-podolica

**MODULO 2: LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY**

La pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando assume carattere di competitività, si è realizzata privilegiando la componente educativa in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva. È stato fondamentale sperimentare nello sport diversi ruoli e le relative responsabilità sia nell'arbitraggio sia nei compiti di giuria. Lo studente pratica gli sport di squadra, applicando strategie efficaci per la risoluzione delle situazioni problematiche, s'impegna negli sport individuali abituandosi al confronto e all'assunzione di responsabilità personali, collabora con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità.

**COMPETENZE DI CITTADINANZA: Collaborare e partecipare/ Agire in modo autonomo e responsabile/ Risolvere problemi/ Acquisire e interpretare l'informazione**

**CONTENUTI:**

- **Giochi di squadra:** pallavolo, calcetto, baseball five
- **Il fair play**
- **Atletica Leggera:** test di resistenza, test salto in lungo da fermo

**MODULO 3: SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE**

Lo studente conosce i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale.

Adotta i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere. Conosce gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato.

**COMPETENZE DI CITTADINANZA: Collaborare e partecipare/ Agire in modo responsabile/ Interpretare l'informazione/ Individuare collegamenti e relazioni**

**CONTENUTI**

- I principi fondamentali della sicurezza in palestra
- I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute
- Norme igieniche per la pratica sportiva (a scuola, negli spazi esterni)

- Esecuzione di esercizi a corpo libero, curando la corretta esecuzione e postura;
- Esecuzione di esercizi di base dove la concentrazione ed il controllo portano all'esecuzione fluida del movimento coordinato alla respirazione.
- Esecuzione fluida di esercizi di stretching.

**Parte teorica:** apparato osteo-articolare; traumatologia sportiva; la capsula articolare

Rimini, 14/06/2025

prof.ssa Ugolini Luana