PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

anno scolastico 2025/2026

Classe 1^LDS

COMPETENZE DISCIPLINARI RICERCATE:

- Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive: conoscere e padroneggiare il proprio corpo in varie situazioni motorie ed espressive e svilupparne le potenzialità funzionali.
- Lo sport le regole ed il fair play: consolidare dei valori dello sport e educare a una buona preparazione motoria e sportiva generale.
- Salute benessere e prevenzione (maturare uno stile di vita sano ed attivo)
- Relazione con l'ambiente naturale (individuare ed educare ai benefici che derivano dalla pratica di attività fisiche svolte in ambiente naturale).
- Socializzazione del gruppo classe.

PROGRAMMA SVOLTO:

- Buone regole da adottare in palestra
- Giochi di società per lo sviluppo delle capacità motorie speciali
- Giochi da tavolo per lo sviluppo della motricità fine
- Test di entrata (osservazione)
- Tecnica del riscaldamento con andature di pre-atletismo
- Attività di Team Building
- Propedeutica del basket
- Propedeutica della pallavolo
- Propedeutica della Pallamano
- Circuiti di allenamento
- Le capacità motorie : la velocità e la capacità di reazione. Allenamento attraverso giochi (scalpo, lepri vs lepri, staffette ecc)
- Test di entrata: mini Cooper
- I giochi tradizionali coreani per l'allenamento della motricità fine e coordinazione oculo-manuale e oculo podalica : Gonggi, Jegichagi, Biseokchigi ecc.
- Conoscenza delle regole e dei fondamentali dei principali sport di squadra: Dodgeball, palla tabellone, pallamano, pallavolo, basket e calcio.
- Prove di livello : servizio dal basso nella pallavolo
- Preparazione alla corsa campestre
- Preparazione alla gara di atletica avviamento del salto in lungo, staffetta e del getto del peso.

POTENZIAMENTO SPORTIVO

- Corso di ORIENTEERING Presso La Montagnetta Di Milano (metro QT8), 2 lezioni

- Esercitazioni a stella a coppie
- Conoscenza della carta topografica e utilizzo della mappa
- Uso della bussola, corsa all'Azimut
- Gare a coppie di interclasse

- Corso di CANOTTAGGIO presso la Società CANOTTIERI Milano, 9 lezioni:

- Teoria e pratica del ciclo di voga con sequenza e coordinazione dei movimenti.
- Allenamenti al remoergometro ed in vasca, resistenza e velocità.
- Circuiti di potenziamento generale e specifico per i distretti muscolari più interessati nel canottaggio.
- Circuiti di stretching.
- La barca: tipi e specialità di imbarcazioni, tecnica per vogare, varie parti della barca;
- Come si entra e come si esce dalla barca; tecnica di voga in barca, virate, passata in acqua.

Tutti gli allievi hanno svolto più uscite in barca "4 con timoniere" sul Naviglio.

- Gara finale a squadre di interclasse

- Corso di NUOTO presso la società canottieri Milano, 9 lezioni:

- Valutazione dei livelli di partenza di acquaticità e nuoto.
- Impostazione e correzione dei 4 stili (libero, rana, delfino, dorso).
- Esercizi di sensibilità e di subacquea.
- Le virate, tecnica.
- Tuffi
- Fondamentali della pallanuoto e partita in forma globale.
- Percorsi, giochi e gare a tempo

- Corso di FITNESS: presso la Polisportiva Garegnano, 6 lezioni

- Ginnastica funzionale con correzione dei movimenti base
- Circuito di potenziamento
- Aerobica e allenamento sul ritmo e memorizzazione di brevi coreografie
- Tabata
- Circuito di potenziamento a carico naturale e con piccoli attrezzi

STAGE SPORTIVO

- Stage DI SCI ALPINO a Sestriere (TO) dal 24/02/2026 al 28/02/2026 5 ore di lezione giornaliera con maestro di sci per ogni gruppo di livello (principiante -intermedio-avanzato). Valutazione finale degli obiettivi raggiunti.

USCITE DIDATTICHE EFFETTUATE

- Uscita al carcere Beccaria per la visione dello spettacolo "Errare Humanum est" 04/03/2026
- Gita a Torino e visita della città e museo egizio con visita guidata 13/03/2026
- Partecipazione della classe intera alle Gare di Atletica d'Istituto 30/03/2026

Educazione civica

- Spettacolo Teatrale : Errare Humanum est presso il carcere Beccaria
- Legalmente in rete
- Visione e riflessioni del film “il ragazzo dai pantaloni rosa”
- Visione e riflessioni del film “Coach Carter”
- Fair play e Valori Sportivi
- Attività di role play : Bullismo e cyberbullismo

Approfondimento teorico:

- Orienteering
- Il linguaggio del movimento : assi-piani-attitudini-posizioni
- I movimenti fondamentali
- Le parti del corpo
- Le capacità motorie
- Le Olimpiadi
- Fair play e Valori Sportivi
- Il Bullismo e il cyberbullismo
- La pallamano : storia, regole e fondamentali

Milano, 26/05/2025

L'insegnante Gli alunni

Prof.ssa Stefania Golemme