PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

anno scolastico 2025/2026

Classe 1^LE

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)
- Socializzazione del gruppo classe.

PROGRAMMA SVOLTO:

- Buone regole da adottare in palestra
- 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
- Propedeutica dell'Ultimate Frisbee
- Circuiti di allenamento
- Test di entrata : mini Cooper
- Test della funicella 30''
- Test della navetta 5mx10
- Le capacità motorie : la velocità e la capacità di reazione. Allenamento attraverso giochi (scalpo, lepri vs lepri, 4 cantoni, staffette ecc)
- I giochi tradizionali coreani per l'allenamento della motricità fine e coordinazione oculo-manuale e oculo podalica : Gonggi, Jegichagi, Biseokchigi ecc.
- Le capacità motorie : allenamento di forza (a carico dei muscoli degli arti superiori, arti inferiori, dorsali e addominali)
- I giochi tradizionali italiani per l'allenamento delle capacità motorie : corsa dei carri, cavallina, 1-2-3 stella ecc.
- Conoscenza delle regole e dei fondamentali dei principali sport di squadra: Dodgeball, ultimate frisbee, 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.

USCITE DIDATTICHE EFFETTUATE

- Uscita al carcere Beccaria per la visione dello spettacolo “Errare Humanum est” 04/03/2026

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:

- I movimenti fondamentali
- Le parti del corpo
- Le Olimpiadi
- Fair play e Valori Sportivi
- Il Bullismo e il cyberbullismo
- La pallamano : storia, regole e fondamentali

Milano, 26/05/2026

L'insegnante Gli alunni

Prof.ssa Stefania Golemme