PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

anno scolastico 2025/2026

Classe 4^LCS

COMPETENZE DISCIPLINARI RICERCATE:

- Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive: Ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive per la realizzazione di movimenti complessi e conoscenza delle diverse metodiche di allenamento per affrontare attività motorie di alto livello.
- Lo sport le regole ed il fair play: maggior coinvolgimento in ambito sportivo, partecipazione ed organizzazione di competizioni nella scuola, lavoro di equipe ed assunzione di ruoli.
- Salute benessere e prevenzione: Maturare uno stile di vita sano ed attivo, adozione di comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività e conoscenza delle informazioni relative al primo soccorso
- Relazione con l'ambiente naturale : rapportarsi all'ambiente in modo corretto, applicando il rispetto di principi fondamentali di prevenzione nelle situazioni a rischio, per organizzare, nell'ambiente naturale, esperienze motorie, sia individuali che di gruppo di maggior difficoltà.

PROGRAMMA SVOLTO:

- Buone regole da adottare in palestra
- Pallavolo: partita in forma globale ed osservazione dei fondamentali individuali e di squadra.
- Propedeutica dell' uni hockey : esercizi per l'acquisizione dei fondamentali (circuito controllo palla, passaggio, tiro). Partita finale con regole di gioco facilitate.
- Calcio a 5: partita in forma globale nel campetto esterno
- Palla tabellone regole di gioco e mini partita a squadre
- Dodgeball : regole e gioco con regole adattate
- Basket : esercizi propedeutici e partita in forma globale con regole facilitate
- Calcio tennis: regole e partita in forma globale con regole facilitate
- I giochi tradizionali coreani per l'allenamento della motricità fine e coordinazione oculo-manuale e oculo podalica : Gonggi, Jegichagi, Biseokchigi ecc.
- Giochi di società per lo sviluppo delle capacità di reazione
- I giochi tradizionali italiani per l'allenamento delle capacità motorie : corsa dei carri, cavallina, 1-2-3 stella ecc.
- Le capacità motorie : allenamento di forza (a carico dei muscoli degli arti superiori, arti inferiori, dorsali e addominali)
- Giochi per lo sviluppo della capacità di reazione (bastone, scalpo, cinesini ecc)
- Calcio: partita in forma globale nel campetto esterno (interclasse)
- Ultimate frisbee : regole e partita in forma globale (interclasse)

- Prove di livello: sargent test (per misurare la forza esplosiva degli arti inferiori)
- Programmazione di un allenamento attraverso l'attività "Diventa coach per un giorno", con suddivisione della classe in piccoli gruppi e realizzazione di lezioni assistite nelle seguenti discipline: karate, calcio, pallavolo, calisthenics e ultimate rugby.

POTENZIAMENTO SPORTIVO

- Corso di BEACH VOLLEY presso centro Pavesi. (6 lezioni da 2 ore).
- Affinamento dei fondamentali.
- Acquisizioni di ruoli.
- Apprendimento di tecniche nuove e di tattica di gioco.
- Mini torneo finale

- Corso di PSICOLOGIA DELLO SPORT (PCTO) – (6 lezioni di 2 ore).
- Introduzione alla psicologia dello sport
- Modulo comunicazione
- Modulo leadership
- Modulo infortuni
- Modulo gestione dello Stress
- Testimonianza atleta (incontro)
- Lavoro di gruppo e restituzione orale.

- Corso di DIRITTO DELLO SPORT (PCTO) :la responsabilità nello sport (1 lezione da 2 ore).

- Corso di BASEBALL presso il Centro Sportivo San Romano -– (6 lezioni da 2 ore)
- Conoscenza delle regole del Baseball
- Apprendimento della tecnica dei fondamentali e delle regole fino al raggiungimento di una regolare partita.
- Uso corretto delle attrezzatura
- Partita a squadre
- Test finale con valutazione

- Corso di DIFESA PERSONALE presso polisportiva Garegnano – (10 lezioni di 1,30 ore).
- Nozioni generali e tecniche di base
- Apprendimento di gesti di attacco e difesa
- Tecniche di difesa a terra
- Test di verifica

Approfondimento teorico:

- Il Doping : definizione, storia , alternative salutari
- Le Olimpiadi

- Fair play e Valori Sportivi
- Programmare e suddividere un allenamento : warm up, target goal, cool down

Educazione civica:

- Le Olimpiadi e i suoi valori : visione del film “ Eddie the Eagle”
- Il doping: percorso teorico-laboratoriale. Visione di documentari e video, riflessioni guidate e lavoro di gruppo con prodotto finale consistente nella realizzazione di un’infografica relativa alla categoria di sostanze assegnata. Valutazione delle competenze nell’uso delle TIC e delle competenze alfabetico-funzionali.

Milano, 26/05/2026

L'insegnante Gli alunni

Prof.ssa Stefania Golemme