**PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**anno scolastico 2025/2026**

**Classe 4^LE**

## 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: esercitazioni specifiche per i fondamentali individuali e fondamentali di squadra e relativo regolamento. Studio del palleggio, del bagher, della battuta (dal basso e dall'alto).
- Calcio : partita in forma globale nel campetto esterno
- Palla tabellone come attività propedeutica al basket
- Basket : esercizi propedeutici e partita in forma globale con regole facilitate
- Test di entrata: battuta tennis della pallavolo
- Test di forza degli arti superiori con palla medica
- Attività di potenziamento muscolare globale
- Giochi tradizionali italiani per l'allenamento delle capacità motorie : corsa dei carri, cavallina, 1-2-3 stella ecc.
- I giochi tradizionali coreani per l'allenamento della motricità fine e coordinazione oculo-manuale e oculo podalica : Gonggi, Jegichagi, Biseokchigi ecc.
- Arbitraggio nella pallavolo
- Atletica leggera: tecnica e didattica in avviamento del getto del peso.
- Prove di livello: sergent test (per misurare la forza esplosiva degli arti inferiori)
- Propedeutica della pallamano

**Uscite sportive proposte:**

- Corsa Campestre
- Gara di scii
- Gara di atletica di istituto presso il Campo XV Aprile (30/03/2026)

**Approfondimento teorico:**

- La pallamano : storia, regole e fondamentali
- Le Olimpiadi
- Fair play e Valori Sportivi
- Il Doping : definizione, storia , alternative salutari

**Educazione civica:**

Il doping: lavoro di gruppo con prodotto finale consistente nella realizzazione di un'infografica relativa alla categoria di sostanze assegnata.

Milano, 26/05/2026

L'insegnante Gli alunni

Prof.ssa Stefania Golemme