

**Programma svolto**  
**Classe 3 F**  
**Anno scolastico 2025/2026**  
**Docente Iacona Salafia Maria Cristina**

La disciplina di **scienze motorie** contribuisce al processo di strutturazione e di interazione della persona mediante movimento. Pertanto essa si serve del movimento per realizzare l'autonomia della *persona*, *obiettivo fondamentale dell'educazione*.

I programmi e i suoi obiettivi riconoscono il contributo formativo derivante da una buona pratica sportiva.

Nel completo rispetto dei programmi ministeriali, il programma mira all'acquisizione ed al consolidamento della sfera psico-motoria attraverso la realizzazione del bisogno di praticare l'attività motoria e la comprensione del benessere psico-fisico che da esso ne deriva.

Le **attività** utilizzate per il raggiungimento degli obiettivi sono le seguenti:

Test d'ingresso per la misurazione delle capacità motorie condizionali

esercizi di mobilizzazione articolare e di allungamento muscolare a corpo libero con piccoli e grandi attrezzi.

1. esercizi di rilassamento e respirazione
2. esercizi di contrazione-rilassamento, velocità-lentezza
3. esercizi di equilibrio statico-dinamico e di volo
4. esercitazioni sui fondamentali degli sports di squadra:
5. pallavolo, calcetto, badminton ,tennis tavolo e basket
6. esercizi alla spalliera
7. esercizi di potenziamento muscolare
8. stretching
- 12 Circuit training individuali
- 13

Argomenti teorici :

L'alimentazione , la dieta dello sportivo la piramide alimentare

Le droghe e dipendenze effetti sul sistema nervoso

### **Metodologia**

Le caratteristiche delle finalità e degli obiettivi richiedono una metodologia basata sull'organizzazione di attività sia in gruppo che individualizzato.

Ogni attività deve tenere conto delle necessità di dare spazio a una serie di varianti sportive e al contributo creativo, personale e di elaborazione che ogni studente può apportare.

**Mezzi:** esercitazioni a carattere generale e attrezzature sportive presenti nella palestra

**Spazi:** palestra e campi polivalenti esterni

### **Valutazione**

L'accertamento della situazione iniziale dello studente con alcune prove d'ingresso consente di programmare in modo efficace l'azione didattica ed educativa.

La valutazione tiene conto soprattutto della frequenza, partecipazione attiva delle lezioni scolastiche nonché attenzione , impegno e quindi sui miglioramenti evidenziati durante l'anno scolastico.

Inoltre, la valutazione finale terrà conto della partecipazione più o meno costante, del comportamento nei confronti dei compagni di squadra, dell'attitudine e della volontà di apprendimento dimostrato.

**Strumenti di valutazione:** Sono stati utilizzati dei test d'ingresso per misurare il livello di partenza per le capacità motorie condizionali che della conoscenza dei fondamentali tecnici individuali e di squadra e dei giochi sportivi.

Verifiche orali , esercitazioni scritte, pratiche e prove motorie.

Data

6/6/2026

Firma

Maria Cristina Iacona Salafia