

ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "CARLO PIAGGIA"

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

CLASSE 1B ITE

A.S. 2025/2026

Prof.ssa Lisa Tripalo

1° PERIODO:

- RISCALDAMENTO: riscaldamento generale, mobilità, andature preatletiche, stretching dinamico e rinforzo muscolare;
- CAPACITÀ COORDINATIVE: coordinazione oculo-manuale e oculo-podolica nei giochi sportivi, ritmo e combinazione motoria in percorsi e staffette, differenziazione e orientamento motorio con l'utilizzo di piccoli attrezzi;
- CAPACITÀ CONDIZIONALI: velocità e rapidità con esercitazioni individuali, a coppie e in gruppo;
- PALLAVOLO: regolamento, fondamentali (battuta, palleggio e bagher) e gioco semplificato;
- GIOCHI TRADIZIONALI: Staffette competitive e cooperative, gioco dei cerchi, palla rilanciata, i due castelli ecc.;
- IL LINGUAGGIO DELLE SCIENZE MOTORIE: le parti del corpo, assi e piani di riferimento, attitudini e atteggiamenti, le posizioni fondamentali, i movimenti e le tre fasi dell'allenamento sportivo.
- TEST MOTORI E VALUTAZIONI: test di ingresso sui prerequisiti motori, percorso di destrezza e capacità coordinative speciali, verifica scritta sul linguaggio delle scienze motorie, valutazione tramite osservazione sistematica di impegno e partecipazione.

2° PERIODO:

- RISCALDAMENTO: riscaldamento generale, mobilità, andature preatletiche, stretching dinamico e rinforzo muscolare;
- CAPACITÀ COORDINATIVE: combinazione motoria e differenziazione nel basket e nella pallavolo, equilibrio e orientamento con l'utilizzo di piccoli attrezzi e percorsi;
- CAPACITÀ CONDIZIONALI: velocità e rapidità con esercitazioni individuali, a coppie e in gruppo;
- CAPACITÀ CONDIZIONALI: esercitazioni a coppie e con percorsi motori per lo sviluppo della forza;
- PALLAVOLO: regolamento, fondamentali (battuta, palleggio e bagher) e gioco semplificato;
- BASKET: regolamento, fondamentali (palleggio, passaggio e tiro) e gioco semplificato;
- TEST MOTORI CON VALUTAZIONE: test fondamentali della pallavolo (palleggio), Agility T test, test del salto in lungo da fermo, valutazione tramite osservazione sistematica di impegno e partecipazione.