

ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "CARLO PIAGGIA"

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

CLASSE 3A LAM

A.S. 2025/2026

Prof.ssa Lisa Tripalo

1° PERIODO:

- RISCALDAMENTO: riscaldamento generale, andature preatletiche, stretching dinamico e mobilità;
- CAPACITÀ COORDINATIVE: coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica nella pallavolo e nei giochi tradizionali, 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;
- CAPACITÀ CONDIZIONALI: forza e forza esplosiva con esercitazioni individuali, a coppie e in gruppo;
- PALLAVOLO: regolamento, fondamentali (battuta, palleggio e bagher) e gioco;
- GIOCHI TRADIZIONALI: Staffette competitive e cooperative, gioco dei cerchi, palla rilanciata, i due castelli ecc.;
- TEST MOTORI CON VALUTAZIONE: test di ingresso sui prerequisiti, percorso di destrezza e capacità coordinative speciali, Sargent test, valutazione tramite osservazione sistematica di impegno e partecipazione.

2° PERIODO:

- RISCALDAMENTO: riscaldamento generale, andature preatletiche, stretching dinamico e mobilità;
- CAPACITÀ COORDINATIVE: combinazione motoria e differenziazione nel basket e nel tennis, equilibrio e orientamento con l'utilizzo di piccoli attrezzi e percorsi;
- CAPACITÀ CONDIZIONALI: sviluppo della forza degli arti inferiori e dei muscoli del tronco, metodologie di allenamento della flessibilità (stretching attivo, passivo, dinamico e metodo pilates), attività aerobica in ambiente naturale;
- BASKET: regolamento, fondamentali (palleggio, passaggio e tiro) e gioco semplificato;
- TENNIS: fondamentali (dritto, rovescio, battuta dal basso) e gioco semplificato;
- TENNIS TAVOLO: fondamentali e gioco;
- TEST MOTORI CON VALUTAZIONE: test fondamentali del tennis, Agility T test, test del salto in lungo da fermo, valutazione tramite osservazione sistematica di impegno e partecipazione.