

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

Scienze Motorie e Sportive • A.S. 2025/2026

Docente	Mura Roberta Priska
Classe	3C CAT

OBIETTIVI GENERALI E SPECIFICI

Saper compiere attività motorie a carattere individuale e di squadra

Rispettare le regole, il proprio ruolo e quello dei compagni

Saper utilizzare il proprio corpo per ottenere il miglior rendimento

Praticare almeno una disciplina sportiva individuale e di squadra

Mettere in pratica le norme comportamentali per prevenire infortuni

Essere a conoscenza delle caratteristiche tecniche degli sport praticati

Conoscere i principi fondamentali di igiene e di mantenimento della salute

Acquisire la capacità di trasferire all'esterno della scuola esperienze motorie e sportive in base alle proprie attitudini e propensioni personali

CONTENUTI

Terminologia dei test motori, movimenti, assi e piani del corpo umano;

Anatomia e fisiologia e biomeccanica dello sport; Cenni sulle scienze dell'alimentazione; Cenni sull'igiene personale;

Conoscenza del gioco e regolamento delle discipline sportive individuali e di squadra;

Cenni generali sul fitness e sue applicazioni nello sviluppo delle capacità motorie;

Cenni generali sulla prevenzione e sicurezza, elementi di primo soccorso;

Conoscenza attività in ambiente naturale;

Gioco, sport e regole del fair play (visione di film e documentari sportivi);

Educazione civica:

Costituzione, diritto, legalità e solidarietà -Educazione alla legalità e al contrasto delle mafie;

Test motori di ingresso

Esercitazioni individuali finalizzate al:

Potenziamento fisiologico delle capacità motorie (coordinative e condizionali) tramite percorsi e circuiti in condizioni statiche e dinamiche con e senza ausilio di strumenti facilitanti;

Apprendimento delle principali discipline di fitness e apprendimento delle diverse metodologie di stretching;

Apprendimento dei fondamentali tecnici degli sport individuali (atletica leggera, ginnastica, tennis-tavolo, ecc.) e di squadra (calcetto, pallavolo, pallacanestro, pallamano, ecc.);

Sicurezza e prevenzione attiva e passiva degli infortuni a scuola, a casa, in strada, in palestra e montagna.; Abbigliamento e attrezzature adeguate alle diverse attività e condizioni meteo;

METODI

Analisi del movimento degli esercizi proposti

Esecuzioni individuali, a coppie e a piccoli gruppi

Esecuzioni a squadre complete

Esecuzioni pratiche dal gesto semplice al gesto più complesso

Esercitazioni per il miglioramento delle capacità e abilità motorie

VERIFICA

Osservazione sull'impegno, sul comportamento e sui tempi di apprendimento

Analisi dei miglioramenti rispetto ai livelli iniziali

Verifica delle conoscenze teoriche



Istituto di Istruzione Superiore
"D. Scano – O. Bacaredda" - Cagliari

Settore Tecnologico: Meccanica, Meccatronica ed Energia – Informatica e Telecomunicazioni
Trasporti e Logistica (Costruzione del mezzo Aereo – Conduzione del mezzo Aereo) – **Costruzioni, Ambiente e Territorio** (C.A.T. – Tecnologia del Legno nelle Costruzioni)
Cod.Fisc. 92259010921 - Cod.Univoco 4A261A

Prof.ssa Mura Roberta Priska