

Programma Consuntivo di **Scienze Motorie e Sportive**

Prof.ssa **Manrica Traversi**

Anno Scolastico **2025/26**

Classe **3 AN**



Nel secondo biennio della scuola superiore l'insegnamento dell'educazione fisica, in continuità con il lavoro svolto nel primo biennio, è articolato in modo da favorire il consolidamento delle competenze già acquisite e lo sviluppo delle conoscenze e delle abilità funzionali al completamento della formazione motoria e sportiva degli studenti. Tutto questo l'abbiamo raggiunto attraverso:

Contenuti delle lezioni teoriche:

- Il doping
- Apparato locomotore e in particolare osteo-articolare
- I segmenti corporei
- Alterazioni e traumi dell'apparato scheletrico e articolare: frattura, distorsione, lussazione.
- L'importanza del riscaldamento e della preparazione atletica: l'allenamento
- Lo stretching
- I Giochi Olimpici
- Regole fondamentali dei giochi di squadra
- Effetti e benefici dell'attività motoria sull'apparato locomotore
- Nozioni di primo soccorso
- Special Olympics
- Dispositivi di protezione individuali

Contenuti delle lezioni pratiche:

- Circuiti di destrezza e abilità
- Giochi sportivi di squadra, calcio, pallavolo, basket
- Salti, lanci e corse dell'atletica leggera
- Circuiti con pesi e piccoli attrezzi
- Challenge

- Potenziamento muscolare con manubri e kettlebell
- La fune, gli elastici
- Plank
- Tennistavolo e badminton
- Baseball
- Voga

Modalità:

- prove pratiche, circuiti e routine di CrossFit
- attività all'aria aperta, presso il campo sportivo Montagna, i giardini storici del centro città, il centro Dielleffe, il parco della Rimembranza e circuiti cittadini.
- verifiche orali e relazioni da svolgere a casa
- test motori
- questionari sulle conoscenze acquisite
- Video e film che raccontano la storia dello sport

Metodo di insegnamento

- verifiche orali e relazioni da svolgere a casa
- test motori
- questionari sulle conoscenze acquisite

Attività integrative ed extrascolastiche

Volontari nei tornei e nelle manifestazioni di Special Olympics (basket, calcio, flashmob, giochi nazionali estivi)

Nuovi Giochi della Gioventù

Obiettivi realizzati

Conoscenze teoriche e ampliamento delle capacità condizionali, coordinative. Tutti gli alunni hanno dimostrato di avere acquisito gesti tecnici di base di alcuni giochi sportivi, di aver consolidato il carattere, lo sviluppo della socialità e del senso civico, attraverso il rispetto delle regole, degli schemi di gioco e dei propri compagni o avversari. La classe ha assimilato le nozioni teoriche, adeguate tecniche motorie e adeguati comportamenti funzionali al raggiungimento dei principali obiettivi disciplinari e trasversali della materia svolgendo così in modo esauriente i punti essenziali della programmazione.

Obiettivi Minimi

Per quanto riguarda la parte pratica, i ragazzi hanno seguito la programmazione ministeriale, per la parte teorica, si sono avvalsi di mappe concettuali e hanno avuto più tempo a disposizione per svolgere eventuali compiti scritti.

Valutazione

Per quanto riguarda la valutazione si è prodotto un giudizio formativo sull'impegno dei ragazzi e la produzione di questionari, relazioni ed esercitazioni

Le osservazioni hanno riguardato la partecipazione, l'impegno e il materiale prodotto.

- Livello di partenza e progressi compiuti
- Capacità motorie e abilità tecniche
- Partecipazione attiva e impegno
- Comportamento e rispetto delle regole
- Capacità di collaborazione e lavoro di gruppo
- Conoscenze teoriche relative a salute, benessere e pratica sportiva

La Spezia, 11 GIUGNO 2026

Docente

Prof.ssa Manrica Traversi