

ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE
"G. CIGNA – G. BARUFFI - F. GARELLI"
PLESSO: I.P.S.I.A. "F. GARELLI" – MANUTENZIONE ED ASSISTENZA TECNICA, ODONTOTECNICO.

Anno scolastico 2025-2026

PROGRAMMA SVOLTO

Disciplina: **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Classe: **3^A MAT**

Indirizzo: Manutenzione e Assistenza Tecnica

Docente: Basso Michela

1) Moduli o argomenti svolti.

Unità di Apprendimento: <i>Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive. (20 ore)</i>
- Corsa di resistenza continua o intervallata e con ritmi variati. - Sprint su breve distanza e andature preatletiche (rullata, skip, calciata sotto, calciata dietro, doppio impulso, slanci/oscillazioni/circonduzioni arti superiori e inferiori, spostamento laterale, saltello laterale, corsa incrociata, aperture/chiusure arti inferiori, torsioni del busto, skip monopodalico, calciata avanti a gambe tese). - Esercizi sulla coordinazione e sull'equilibrio, esecuzioni che implicino la rielaborazione motoria. - Esercizi di potenziamento muscolare (Crunches, piegamenti sulle braccia, squat, ...). - Esercizi di mobilità e scioltezza articolare. - Esercizi individuali, esercizi a coppie e con piccoli attrezzi. - Giochi sportivi non convenzionali: volley 3 contro 3, volley 3 tocchi, gioco 5-7-10 passaggi, palla prigioniera, basket 1vs1, 2vs2. Approfondimenti svolti dagli studenti che non hanno svolto costantemente l'attività pratica: - Apparato cardio – respiratorio. - Indicazioni dell'OMS sui livelli minimi di attività motoria per mantenersi in salute. - Gli effetti dell'assunzione di alcol e sostanze stupefacenti.

Unità di Apprendimento: <i>Sport, regole e fair play. (30 ore)</i>
Pratica degli sport di squadra e degli sport individuali (Pallavolo, Hit Ball, Basket, Atletica Leggera, Calcio a 5 e a 7, Badminton, Pallapugno leggera, Beach volley, Ping pong). Gli sport sono stati scelti in base agli spazi e alle attrezzature a disposizione. - Regole principali e aspetti fondamentali degli sport trattati. - Esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra degli sport trattati (Pallavolo: battute dal basso e dall'alto, palleggio, schiacciata, muro, esercitazioni attacco-difesa, palleggio e bagher contro il muro, palleggio e bagher di controllo. Basket: palleggio, passaggio, tiro, esercitazioni attacco-difesa, 1vs2, 2vs1, 3vs3. Badminton: scambi, servizio, singolo e doppio. Getto del peso e lanci palla medica 3-4 kg. Calcio: esercizi per stoppare, passare e portare palla e di tiro. Pallapugno leggera: esercizi di ricaccio a coppie). - Regolamenti sportivi, parziali compiti di arbitraggio e giuria. - Torneo scolastico di pallavolo. - Cenni fair play. - Partecipazione su base volontaria al Gruppo Sportivo pomeridiano (corsa campestre e calcio a 5). - Campionati Sportivi Studenteschi (solo gli studenti che hanno partecipato al Gruppo Sportivo e che sono stati selezionati nella squadra di Istituto).

-Tornei scolastici di calcio a cinque e beach volley in occasione dell'ultimo giorno di scuola, con attività di gioco libero sul campo da tennis e da badminton.

Unità di Apprendimento: **Salute, benessere, sicurezza e prevenzione. (10 ore)**

- Test motori per la valutazione delle capacità condizionali e coordinative in riferimento al mantenimento della salute (Test resistenza cardiovascolare e agilità, 30" di salto con la corda; Test resistenza della forza muscolare addominale, 30" addominali; Test sequenza di diversi tipi di salto con la corda; Test potenza arti inferiori, salto in lungo da fermo; Test resistenza forza muscolare della parte superiore del corpo, piegamenti sulle braccia; Test forza statica arti superiori sospensione alla spalliera; Test ostacolo esagonale agilità, capacità di equilibrio dinamico e stabilità parte superiore del corpo, Test flessibilità della colonna; Test velocità, corsa 30 metri piani; Test resistenza, corsa 7 minuti).
- Assistenza diretta e indiretta connessa alle attività praticate.
- Principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti.
- Principi fondamentali della teoria e metodologia dell'allenamento: Capacità coordinative e condizionali. Ripasso di definizioni, obiettivi, omeostasi, aggiustamento, adattamento, supercompensazione, principi dell'allenamento, tipi di esercizi, programmazione e fasi della seduta di allenamento, stretching e jogging. Esercitazione autonomia nel riscaldamento, impegno e partecipazione.

Unità di Apprendimento: **Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico. (6 ore)**

- Conoscenza e pratica delle diverse attività motorie e sportive svolte all'aperto e attività motorie svolte sfruttando le opportunità offerte dal territorio: pattinaggio su ghiaccio e attività sportive presso i campi sportivi del Casati.
- Gita: Escursione al Rif. Valasco con guida in collaborazione con il C.A.I. (Club Alpino Italiano) e l'Ente Parco Alpi Marittime.

2) Suggerimenti metodologici per lo studio individuale estivo e per lavori di studio e ripasso da svolgere per tutta la classe.

- MUOVERSI PER STARE BENE: Il movimento permette ai nostri organi e ai tessuti di accrescersi e mantenersi efficienti e ne evita la degenerazione, rallentando il naturale processo di invecchiamento. Anche il benessere psichico trae giovamento dall'attività fisica, che riduce i sintomi dell'ansia e dello stress e contribuisce ad aumentare l'autostima, oltre a fornire occasioni di socializzazione.
- EVITARE LA SEDENTARIETA': La sedentarietà comporta un incremento del rischio di contrarre malattie.
- UTILIZZARE L'ATTIVITA' FISICA COME PREVENZIONE E TERAPIA: La pratica di una regolare attività fisica determina una minore probabilità di contrarre malattie cardiache e vascolari, diabete, obesità, malattie correlate ai disturbi di ansia, malattie reumatiche, osteoporosi. Inoltre, in caso di malattia già manifesta, la regolare attività fisica può rappresentare un'ottima cura per far sì che la patologia non si aggravi.

3) Obiettivi minimi ed indicazioni circa il lavoro di studio e ripasso per gli studenti con giudizio sospeso.

Rivedere il materiale teorico caricato su Google Classroom ed esercitarsi a svolgere le prove pratiche eseguite nel corso dell'anno scolastico.

4) Indicazioni relative ad eventuali esami integrativi o di idoneità. Si invitano gli studenti a fare riferimento agli argomenti riportati nella programmazione individuale pubblicata sul sito dell'Istituto all'inizio dell'anno scolastico, nonché al programma effettivamente svolto al termine dell'anno di riferimento. Si ricorda che non è previsto alcun libro di testo in adozione; il materiale didattico relativo agli argomenti teorici è stato reso disponibile tramite Google Classroom. Qualora non fosse possibile accedere al materiale caricato sulla piattaforma, si prega di contattare il docente di riferimento al fine di richiedere l'invio della documentazione necessaria.

5) Tipologie di prove per l'esame di recupero di eventuali debiti formativi e per eventuali esami di idoneità.

Test motori per la valutazione delle capacità condizionali e coordinative in riferimento al mantenimento della salute svolti nel corso dell'anno scolastico; Esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra degli sport trattati; interrogazione orale o test scritto su aspetti teorici relativi agli argomenti trattati.

6) Testi utilizzati. È stato scelto di non adottare un libro di testo cartaceo e di utilizzare materiale autoprodotta su Google Classroom. Questa pratica, regolarmente prevista dall'autonomia scolastica, permette di studiare su appunti, dispense e risorse digitali aggiornate fornite direttamente dal docente.

7) Eventuali compiti per le vacanze. Seguire le strategie per l'attività fisica fornite dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità 2016–2025), chi è attualmente inattivo dovrebbe mirare a soddisfare queste raccomandazioni: L'OMS raccomanda agli adulti di praticare almeno 150 minuti a settimana di attività fisica di tipo aerobico a intensità moderata. Le raccomandazioni attuali insistono sui benefici per la salute di un'attività a intensità moderata e sul fatto che i livelli consigliati possono essere accumulati esercitandosi per intervalli relativamente brevi di tempo. Bambini e giovani dovrebbero praticare un totale di almeno 60 minuti al giorno di attività fisica, da moderata a intensa. Praticare livelli superiori di attività fisica può con ogni probabilità comportare ulteriori benefici per la salute, in età sia adulta che infantile.

Mondovì, 5 giugno 2026.

I rappresentanti di classe

Docente
