



ANNO SCOLASTICO 2025/2026

PROGRAMMA SVOLTO: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: RAFFAELLA TONINELLI

CLASSE 3^A indirizzò ordinario

1. PARTE PRATICA E ATTIVITÀ DI CAMPO

Sviluppo delle capacità coordinative e condizionali

- Potenziamento organico-muscolare: Attività ed esercizi a carico naturale mirati allo sviluppo generale e al condizionamento della forza, della resistenza e della velocità.
- Preatletica e attrezzistica: Esercitazioni di preatletica generale e specifica condotte sia a corpo libero sia con l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi codificati.
- Mobilità e gestione del movimento: Esercizi per lo sviluppo della mobilità articolare e della flessibilità muscolare; attività dinamiche eseguite con variazioni sistematiche di ampiezza, frequenza e ritmo esecutivo.
- Esercitazioni a contrasto: Attività guidate e a coppie basate su dinamiche di forza-opposizione e resistenza.

Giochi sportivi e discipline con racchetta

- Sport di squadra e individuali trattati: Pallavolo, Pallacanestro (Basket), Badminton e Tennis Tavolo.
- Didattica dei fondamentali: Esercitazioni mirate all'apprendimento, al consolidamento e al perfezionamento dei fondamentali tecnici individuali e delle prime routine tattiche di squadra.
- Fase applicativa: Sviluppo della situazione di gioco reale ed esercitazioni in forma situazionale per la risoluzione di problemi spazio-temporali in campo.

Competenze organizzative e gestionali

- Arbitraggio: Esercitazioni pratiche sul campo con l'assunzione diretta di compiti di arbitraggio, applicazione dei regolamenti dei vari sport e gestione dei ruoli di giuria (cronometraggio, referto di gara e computo dei punteggi) per studenti e studentesse in condizione di esonero dall'attività pratica

2. TEST E VALUTAZIONI TEORICO-PRATICHE

Nel corso dell'anno scolastico sono stati somministrati i seguenti protocolli di valutazione per monitorare l'evoluzione dei fattori della prestazione motoria:

- Valutazione della Velocità e Rapidità: Test di velocità Navetta 10m X 5.

- Valutazione della Coordinazione Dinamica: Test con la funicella (3^a variazione) con l'inserimento di molteplici e complessi cambi di direzione, variazioni di tecnica esecutiva, velocità e ritmo.
- Illinois Agility Test
- Valutazione dell'Agilità: *T-Agility Test* per la misurazione della rapidità nei movimenti multidirezionali (avanti, laterale, dietro).
- Valutazione Situazionale: Verifiche pratiche sull'efficacia tecnica e tattica all'interno dei contesti di gioco Badminton.

3. PARTE TEORICA e CONTENUTI DISCIPLINARI

Modulo 1: Muscoli e Movimento – Cinesiologia Muscolare Applicata

- Introduzione alla Cinesiologia: Studio del movimento umano in relazione alle strutture miotendinee superficiali.
- Analisi segmentaria e applicazione pratica del movimento:
 - *Il Tronco e l'Addome*: Studio dei principali muscoli motori e stabilizzatori (retto dell'addome, obliqui, quadrato dei lombi, trasverso dell'addome); il loro ruolo nel mantenimento della postura e nel trasferimento delle forze.
 - *L'Arto Superiore e il Cinto Scapolo-Omerale*: Analisi funzionale dei muscoli principali (pettorali, dorsali, deltoide, bicipite e tricipite brachiale) applicata ai gesti tecnici di lancio, palleggio e battuta.
 - *L'Arto Inferiore e il Cinto Pelvico*: Studio dei grandi gruppi muscolari (glutei, quadricipite femorale, ischio-crurali, tricipite della sura) in relazione al cammino, alla corsa e al salto.

Modulo 2: L'Apparato Cardiocircolatorio e l'Attività Fisica

- L'Ematologia (Il Sangue): Studio delle funzioni e della composizione del sangue.
 - *Parte liquida*: Il plasma e il trasporto dei nutrienti e dei cataboliti.
 - *Parte corpuscolata*: Struttura e funzioni di globuli rossi (trasporto di ossigeno tramite emoglobina), globuli bianchi (difesa immunitaria) e piastrine (coagulazione).
- Cardiologia e Fisiologia Cardiaca: Anatomia macroscopica del cuore (atri e ventricoli).
 - La dinamica dei fluidi: analisi e differenze tra la Grande Circolazione (sistemica) e la Piccola Circolazione (polmonare).
 - Il tessuto muscolare cardiaco (miocardio) e l'automatismo della contrazione (sistema di conduzione del cuore e nodo seno-atriale).
 - Cenni di patologia e urgenza: la fibrillazione cardiaca e l'alterazione del ritmo.
- L'Albero Vascolare: Struttura, elasticità e funzioni differenziate di arterie, vene e capillari in risposta all'esercizio fisico.

Il presente programma è stato visionato e condiviso dagli studenti della classe, che ne concordano la fedele corrispondenza con le attività svolte durante l'anno scolastico.