# PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO – CLASSE TERZA

Scuola: ITC A.MAXIA ARITZO

Anno scolastico: 2025/2026

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Classe: 3ª

Docente:  GABRIELLA RONDONI

*Gabriella Rondoni*

## 1. AREA DELLE CAPACITÀ MOTORIE

- Sviluppo delle capacità condizionali: forza, velocità, resistenza, mobilità articolare
- Circuiti funzionali per il potenziamento muscolare (esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi)
- Esercitazioni aerobiche (corsa continua, interval training)
- Prove di efficienza fisica: test di Cooper, test di resistenza e flessibilità
- Educazione posturale: esercizi correttivi e prevenzione del mal di schiena

## 2. AREA SPORTIVA

- Pallavolo avanzata: tecniche di attacco e difesa, alzata, muro e rotazioni
- Pallacanestro: introduzione al gioco strategico, ruoli, marcature, difesa a uomo e a zona
- Calcio a 5: tattica di squadra, pressing, transizione offensiva/difensiva
- Pallamano : tattica di squadra , fondamentali tattici
- Badminton / Calcio Tennis / Sport individuali tecnica di base e tornei interni
- Attività di team building e giochi cooperativi

## 3. AREA TEORICO-EDUCATIVA

- Effetti dell'attività fisica su corpo e mente (benefici fisici e psicologici)
- Doping: conoscenza, rischi e prevenzione
- Regolamenti sportivi e arbitraggio di base
- Stili di comunicazione e gestione dei conflitti

Educazione Civica :

- Articolo 33 della Costituzione
  Bullismo e Cyberbullismo

## Metodologia didattica

- Lavoro individuale e a gruppi
- Lezioni frontali e partecipate
- Osservazione diretta e valutazione continua
- Approccio esperienziale

## Criteri di valutazione

- Partecipazione attiva
- Progresso motorio individuale
- Rispetto delle regole e atteggiamento
- Verifiche pratiche

Firma del docente

Gabriella Rondoni

*Gabriella Rondoni*