PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO –

CLASSE QUARTA
Scuola: ITC A. MAXIA ARITZO
Anno scolastico: 2025/2026
Materia: Scienze Motorie e Sportive
Classe: 4ª
Docente: GABRIELLA RONDONI
1. AREA DELLE CAPACITÀ MOTORIE • Allenamento integrato della forza, resistenza, rapidità e flessibilità • Esercitazioni su circuiti ad alta intensità (HIIT) • Tecniche di respirazione e rilassamento muscolare • Prevenzione degli infortuni: riscaldamento specifico e defaticamento • Educazione alla postura corretta nella vita quotidiana

2. AREA SPORTIVA • Pallavolo e Basket (livello avanzato): tattiche di gioco, strategie, ruoli, schemi offensivi/difensivi • Atletica leggera: tecnica di corsa, staffette, salto in lungo, salto in alto • Sport di squadra e di opposizione: tornei interni, regolamenti, arbitraggio • Attività outdoor o uscite : orientamento, giornate dello sport e assemblee sportive • Giochi di ruolo e attività di problem-solving in contesto sportivo

3. AREA TEORICO-EDUCATIVA • Anatomia funzionale: focus su muscoli, articolazioni e biomeccanica del movimento • Il concetto di fitness e wellness: attività fisica per il benessere globale • Disturbi alimentari legati allo sport • Educazione civica: i contratti di lavoro sportivi • Progettazione di una sessione di allenamento (in gruppo o individuale) Metodologia didattica • Apprendimento cooperativo e tutoraggio tra pari • Progettazione condivisa delle attività • Lezioni pratiche, simulate, schede di osservazione Criteri di valutazione • Competenze motorie raggiunte • Comportamento, rispetto e collaborazione • Conoscenze teoriche applicate alla pratica • Autovalutazione e capacità critica

Firma del docente
Gabriella Rondoni