



ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "L. EINAUDI"

via Pietro Ferrero, 20 - 12051 **ALBA** (CN)

Tel. Pres. Segr. 0173/284139 - 0173/284179 - Fax. 0173/282772

Cod.MIUR.: CNIS019004 - Cod.Fisc.: 90030150040 -

E- mail: CNIS019004@istruzione.it - segreteria@iiseinaudialba.edu.it - CNIS019004@pec.istruzione.it

sito web : www.iiseinaudialba.edu.it



PROGRAMMA SVOLTO

Anno scolastico 2025/2026

Docente	Cognome	Nome	
	MOLINARO	LUCIANO	
Materia di insegnamento SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE			Classe 1 A

LIBRI DI TESTO IN ADOZIONE

CHIESA E CORETTI S LOVECCHIO N FIORINI G
EDUCARE AL MOVIMENTO NUOVA EDIZIONE+EBOOK
VOL.ALLENAMENTO SPORT E SALUTE+EBOOK+VOLUME GLI
SPORT+EBOOK ED. MARIETTI SCUOLA

FINALITÀ E OBIETTIVI DISCIPLINARI

- Conoscenza del proprio corpo e della sua funzionalità in relazione alla specificità della disciplina. - Miglioramento delle Capacità Coordinative e delle Capacità Organico – Muscolari.
- Sperimentare la pratica delle principali attività motorie, privilegiando la componente educativa nel confronto tra pari.
- Acquisire il senso di responsabilità e del limite nelle attività praticate.
- Conoscenza dei principi di base sulla sicurezza a scuola, a casa, nel muoversi in palestra, su strada e in ambiente naturale. (Educazione Civica)
- Favorire la pratica delle attività in ambiente naturale quale occasione per sperimentare il movimento in contesti diversificati. (Educazione Civica)
- Promuovere il diritto alla salute e al benessere della persona. (Educazione Civica)

CONTENUTI E ARGOMENTI SVOLTI

CAPACITA' ORGANICO-MUSCOLARI:

- Potenziamento generale tramite esercizi di **Ginnastica Educativa** a corpo libero;
- Esercizi di **Preatletismo** riconducibili ai principali gruppi muscolari;
- Balzi a carico naturale
- Esercizi di impulso
- Esercizi con palle mediche

Velocità – Rapidità

- Esercizi di corsa e andature
- Esercizi di reazione a stimoli visivi e/o sonori
- Esercizi di rapidità di spostamento
- Allunghi, progressivi e sprint

Resistenza:

- Corsa continua- uniforme
- Corsa continua- variata
- Corsa interrotta da pause

Mobilità articolare:

- Esercizi articolari
- Stretching

CAPACITA' MOTORIE COORDINATIVE:

Atletica leggera:

- Corsa interrotta da pause, continua uniforme, continua variata.
- Corsa veloce con partenza dai blocchi
- Lancio del peso: posizione finale di lancio

Pallavolo – Pallapugno leggera (Giochi di squadra senza contatto)

- 1) Esercizi di **motricità** e **gioco di gambe** sfruttando le linee del campo di Pallavolo
- 2) Esercizi per la sensibilizzazione delle **traiettorie aeree** e delle **traiettorie di incontro**
- 3) Esercizi di **motricità** e **sensibilizzazione** all' uso della **palla**
- 4) Esercizi di **controllo** della giusta valutazione della **traiettoria** della palla
- 5) Sviluppo della **capacità (tecnica)** di **palleggiare, colpire, intercettare** la palla: **palleggio, bagher, battuta** (Pallavolo); **palleggio, ricaccio, battuta**,
- 6) Attività e giochi di **sintesi motricità - tecnica**
- 7) **Gioco** con sottonumero in campi ristretti
- 8) **Gioco** 6 c 6 (Pallavolo); 4 c 4 (Pallapugno Leggera).

Calcio a 5-Pallacanestro (Giochi di squadra con contatto)

- 1) Esercizi sulla valutazione **spazio - tempo**
- 2) Esercizi sulla valutazione delle **traiettorie** nel **passaggio**
- 3) Esercizi sulla valutazione dello **spazio personale di azione**.
- 4) Sviluppo della **motricità** degli **arti inferiori**
- 5) Sviluppo della **capacità (tecnica)** di **palleggio, passaggio e tiro**
- 6) Sviluppo del concetto **difesa - attacco** attraverso il **gioco in sottonumero**.
- 7) **Gioco di sintesi** motricità - tecnica

Badminton

- 1) Esercizi di servizio (dritto e rovescio),
- 2) Esercizi sui colpi di base (clear, drop, smash, drive, lob)

Bouldering:

Esercizi di arrampicata sportiva

EDUCAZIONE ALLA SALUTE ED EDUCAZIONE CIVICA:

- Regole fondamentali e tecnica degli sport proposti
- Codice della strada: norme comportamentali fondamentali a piedi, in bici e in moto; i segnali stradali.
- Norme di comportamento in palestra
- Principi igienico – sanitari essenziali per mantenere il proprio stato di salute; norme di sicurezza in palestra.

METODOLOGIE E STRUMENTI UTILIZZATI

- ⇒ Metodo globale
- ⇒ Metodo analitico
- ⇒ Metodo globale – analitico – globale
- ⇒ Metodo dell'interferenza contestuale

Le attività e i loro contenuti, verranno presentati tramite:

- ⇒ Lezioni frontali (teoriche e/o pratiche)
- ⇒ Lavoro in circuito (a gruppi)
 - di condizionamento
 - tecnici
 - misti
 - con possibilità di intervento individualizzato (se necessario per il recupero in itinere).

Risorse / materiali:

- ◆ Palestre (A – B)
- ◆ Strutture esterne all'Istituto (controviali, area verde, campo di calcio/atletica, spazi in ambiente naturale)
- ◆ Materiali di palestra (palloni, attrezzi, ecc.)

Data 08/06/2026

Firma del docente

Prof Luciano Molinaro