



## 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](mailto:CNIS019004@istruzione.it) - [segreteria@iiseinaudialba.edu.it](mailto:segreteria@iiseinaudialba.edu.it) - [CNIS019004@pec.istruzione.it](mailto:CNIS019004@pec.istruzione.it)

sito web : [www.iiseinaudialba.edu.it](http://www.iiseinaudialba.edu.it)



### PROGRAMMA SVOLTO

Anno scolastico 2025/2026

|                                                    |          |         |            |
|----------------------------------------------------|----------|---------|------------|
| Docente                                            | Cognome  | Nome    |            |
|                                                    | MOLINARO | LUCIANO |            |
| Materia di insegnamento SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE |          |         | Classe 3 C |

### 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

- Incremento delle Capacità Coordinative ed Organico Muscolari, con ampliamento degli schemi motori complessi finalizzati alla pratica sportiva.
- Saper valutare i risultati raggiunti nelle diverse discipline in rapporto alle tabelle di valutazione, riconoscendo i margini di miglioramento e i propri limiti.
- Saper conoscere e applicare le tecniche e i fondamentali delle principali attività praticate.
- Sperimentare la responsabilità nell'arbitraggio, nei compiti di giuria e nei diversi ruoli della pratica sportiva.
- Partecipazione, organizzazione e collaborazione nelle discipline sportive. (Educazione Civica)
- Saper adottare comportamenti idonei alla prevenzione degli infortuni nelle diverse attività praticate, nel rispetto della propria e altrui incolumità. (Educazione Civica)
- Conoscenza dei principi igienico – sanitari essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica. (Educazione Civica)
- Incrementare le esperienze motorie in ambiente naturale, stimolando l'interesse per la scoperta e la conoscenza del territorio. (Educazione Civica)

## CONTENUTI E ARGOMENTI SVOLTI

### MODULO: CAPACITA' ORGANICO-MUSCOLARI

#### Forza:

- Esercizi di potenziamento muscolare a corpo libero e con l'utilizzo di attrezzi: lavoro per serie di ripetizioni e in circuit-training
- Balzi a carico naturale
- Esercizi di impulso
- Policoncorrenza: lanci con la palla medica

#### 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

### MODULO: 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:

- Potenziamento dei fondamentali individuali (esercizi tecnici in continuità e in situazioni di gioco)
- Fondamentali di squadra: ricezione a w e cambio d'ala; difesa del campo 3-1-2, difesa del campo con copertura del muro
- Gioco

#### Pallacanestro:

- Potenziamento dei fondamentali individuali
- Potenziamento dell'attacco e difesa individuale ed esercitazioni in sottonumero
- Sistemi di attacco organizzato: dai e vai, la regola base, suo scopo e proposte operative
- Gioco

#### Calcetto:

- Potenziamento dei fondamentali individuali

- Fondamentali di squadra: difesa a uomo, difesa a zona 1-2-1, attacco organizzato
- Gioco

#### Pallapugno Leggera:

- Potenziamento dei fondamentali individuali
- Fondamentali di squadra: applicazione di semplici schemi di gioco
- Gioco

#### Badminton:

- Potenziamento dei fondamentali individuali
- Applicazione di semplici schemi, gioco

#### Bouldering:

- Potenziamento della tecnica di arrampicata sportiva

### MODULO: EDUCAZIONE ALLA SALUTE-EDUCAZIONE CIVICA

- Definizione di doping
- Le principali sostanze dopanti
- Aspetti etici e medici connessi al doping
- Storia e regolamento delle discipline sportive praticate
- Principi igienico – sanitari essenziali per mantenere il proprio stato di salute; norme di sicurezza in palestra

## METODOLOGIE E STRUMENTI UTILIZZATI

**In base alle attività proposte e ai loro contenuti, sono stati utilizzati i seguenti metodi:**

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

Le attività e i loro contenuti, sono stati presentati tramite:

- ❖ Lezioni frontali (teoriche e/o pratiche)
- ❖ Lavoro in circuito
  - 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