


Sistema di gestione per la Qualità UNI EN ISO 9001:2015	Modulo lavoro	Pagina 1 di 3	I. I. S.S. "E VANONI" MENAGGIO 
	Allegato ML 2-08 PROGRAMMA SVOLTO		

ANNO SCOLASTICO	2025/2026
CLASSE	II A
MATERIA	Scienze Motorie
DOCENTE	Costantini Federico

ARGOMENTI SVOLTI

Contenuti e attività:


- Attività di potenziamento muscolare a carico naturale finalizzate allo sviluppo della forza degli arti superiori e inferiori
- Esercitazioni mirate allo sviluppo delle capacità condizionali, in particolare forza, resistenza e rapidità
- Attività specifiche per il miglioramento della capacità aerobica e anaerobica lattacida
- Somministrazione di test motori per la valutazione delle capacità fisiche:
 - test navetta (shuttle run) per la valutazione della velocità e della resistenza anaerobica
 - test dei 500 metri per la valutazione della resistenza aerobica
- Attività di corsa outdoor a ritmo variato (metodo fartlek 40"/20") della durata di 15 minuti, finalizzata allo sviluppo della resistenza aerobica e della capacità di adattamento allo sforzo
- Attività sportive di squadra:
 - pallavolo (fondamentali tecnici, situazioni di gioco, applicazione del regolamento)
 - calcio (fondamentali individuali e di squadra, elementi tattici di base)
- Attività sportiva individuale:
 - tennis (acquisizione dei fondamentali tecnici di base e coordinazione oculo-manuale)
 - Atletica leggera (con esperti): tecnica e fondamentali dell'atletica leggera
- Lezioni teoriche sul sistema scheletrico, paramorfismi e dismorfismi. Capacità coordinative e condizionali.

La valutazione degli alunni è stata effettuata tenendo conto non solo dei livelli di prestazione raggiunti nelle diverse attività proposte, ma anche del progresso individuale rispetto alla situazione di partenza.

Sono stati inoltre considerati in modo significativo i seguenti aspetti:

- l'impegno dimostrato durante le attività didattiche;
- la partecipazione attiva e costante alle lezioni;
- il rispetto delle regole, dei compagni e dell'ambiente di lavoro;
- l'adozione di comportamenti corretti e coerenti con i principi del fair play.

La valutazione complessiva ha quindi assunto un carattere formativo, valorizzando il percorso di crescita globale dello studente sotto il profilo motorio, relazionale e comportamentale.

Sistema di gestione per la Qualità UNI EN ISO 9001:2015	Modulo lavoro	Pagina 2 di 3	I. I. S.S. "E VANONI" MENAGGIO 
	Allegato ML 2-08 PROGRAMMA SVOLTO	Versione 10 aprile 2024	

EVENTUALI ARGOMENTI DI EDUCAZIONE CIVICA TRATTATI

EVENTUALI ARGOMENTI DEL CURRICOLO DIGITALE TRATTATI

EVENTUALI ARGOMENTI INERENTI LE ATTIVITA' DI ORIENTAMENTO TRATTATI

Menaggio, 8 giugno 2025

FIRMA DEGLI ALUNNI

FIRMA DOCENTE

Costantino Feders