



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	Versione 10 aprile 2024	

ANNO SCOLASTICO	2025/2026
CLASSE	2S
MATERIA	Scienze Motorie
DOCENTE	Costantini Federico

ARGOMENTI SVOLTI

Contenuti e attività pratiche:

- Attività introduttive sulla corretta strutturazione del riscaldamento motorio, finalizzate alla prevenzione degli infortuni e alla preparazione funzionale all'attività fisica
- Attività di potenziamento muscolare a carico naturale, con particolare riferimento allo sviluppo della forza degli arti superiori e inferiori, integrate da esercitazioni specifiche (addominali e lavoro con la corda)
- Attività di sviluppo delle capacità condizionali (forza, resistenza, velocità e rapidità) e coordinative
- Attività di corsa continua e somministrazione del test sui 600 m per la valutazione della resistenza aerobica
- Attività di corsa a ritmo variato (metodo fartlek 40"/20") della durata di 15 minuti, finalizzata al miglioramento della capacità aerobica e dell'adattamento allo sforzo
- Attività di camminata sportiva (fitwalking) orientata al controllo del gesto motorio e alla resistenza
- Attività di atletica leggera:
 - sprint su brevi distanze
 - test sugli 80 m e 100 m per la valutazione della velocità
 - esercizi di cambi di direzione
 - sviluppo della rapidità e dell'agilità
- Percorsi polisportivi con utilizzo di attrezzature specifiche (boxe con guantoni), finalizzati allo sviluppo della coordinazione, della reattività e della capacità di controllo motorio
- Attività sportive di squadra:
 - pallavolo (fondamentali tecnici e applicazione del regolamento)
 - pallamano (fondamentali di base e situazioni di gioco)
 - giochi pre-sportivi (palla prigioniera)
- Attività sportive individuali:
 - tennis (fondamentali tecnici di base e coordinazione oculo-manuale)
 - tennis tavolo (ping pong)
 - frisbee (coordinazione e precisione del gesto)
- Attività di potenziamento muscolare svolte anche in ambiente attrezzato (palestra), con utilizzo di macchinari per il miglioramento della forza generale

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	

Attività teoriche:

- Elementi di teoria del movimento umano
- Principi di base dell'allenamento
- Prevenzione degli infortuni attraverso un corretto riscaldamento

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.

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

Costanti Feder