



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	3° B
MATERIA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE	SPATA GIORGIO

**ARGOMENTI SVOLTI**

Obiettivi realizzati in termini di conoscenze, competenze e capacità in riferimento alla singola disciplina:

- Miglioramento delle capacità motorie condizionali e coordinative;
- Acquisizione di nuovi schemi motori tratti dalle diverse discipline sportive;
- Gestire in autonomia un riscaldamento mirato;
- Alternanza di attività sportive individuali a giochi di squadra in palestra e negli spazi esterni.
- UDA 1: le spezie viaggio nel tempo
- UDA 2: alla scoperta dei prodotti lombardi
- Tipologie delle verifiche e delle prove:
- Test motori e verifica scritta delle conoscenze teoriche acquisite.
- Criteri di valutazione con esplicitazione del livello di sufficienza:

Nella valutazione pratica viene considerato l'impegno, la partecipazione e la prestazione ottenuta. La sufficienza si raggiunge quando viene dimostrato un impegno accettabile e si raggiunge una prestazione motoria nei limiti inferiori della fascia di età.

Osservazioni sullo svolgimento del programma:

Il programma è stato svolto in modo regolare anche se con qualche variazione visti i prerequisiti della classe.

Contenuti del programma (illustrati in modo analitico).

Parte pratica:

100 mt open, 400 mt open, esercizi di pre-atletica

getto del peso e lancio della palla medica

la velocità di reazione e gli organi di senso

pallavolo su mini campo e campo regolare, tennis tavolo, calcio a 5 campo

Parte teorica: gli organi di senso, la pallavolo, capacità coordinative e condizionali, l'alimentazione associata allo sport

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

Quodotiano in classe

Menaggio, 25/05/2026

FIRMA DEGLI ALUNNI

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

FIRMA DOCENTE

**Spata Giorgio**