



Ministero dell'Istruzione e del Merito

"IIS M. BUONARROTI - VOLTA"

Via Spano, 7, GUSPINI (Sud Sardegna)

ANNO SCOLASTICO 2025-2026

Programma svolto 3D Scienze motorie Contenuti

- **Il riscaldamento muscolare:** Gestione autonoma del riscaldamento muscolare, generale e specifico.
- **Test motori:** valutazione e autovalutazione dei principali parametri coordinativi (generali e speciali) e condizionali (forza, velocità, resistenza).
- **Schemi motori di base:** potenziamento e mantenimento.
- **Capacità condizionali:** potenziamento mantenimento e incremento delle capacità condizionali (forza, resistenza, velocità, mobilità articolare). Esercitazioni a carico naturale o con piccoli attrezzi, circuit-training e interval training.
- **Capacità coordinative:** affinamento capacità coordinative generali e speciali, applicazione negli esercizi a corpo libero e nei giochi sportivi.
- **Sport di squadra:** affinamento dei fondamentali individuali e di squadra della Pallavolo, Pallacanestro, Calcio 5, Pallamano, Badminton, Tennistavolo, Hitball.
- Organizzazione di tornei o piccole esercitazioni pratiche in maniera autonoma.
- **Sport individuali:** affinamento dei fondamentali individuali, analisi analitica del gesto tecnico, esecuzione corretta dei movimenti nella corsa, salti, lanci.
- **Didattica teorica:** nomenclature, lessico specifico e basi teoriche delle discipline sportive-motorie, orme di prevenzione e sicurezza in palestra. Sistema muscolare: organizzazione, composizione, energetica muscolare.
- **Educazione Civica: Sviluppo sostenibile,** l'impatto ambientale delle attività motorie e sportive.

Data 30/05/2026

Firma alunni

Firma docente