



# **L I C E O   S C I E N T I F I C O   S T A T A L E   “ P I T A G O R A ”**

**Via 1° Maggio - SELARGIUS (CA)**

**Tel+39.070.850380 - Fax+39.070.841886 - e-mail: [caps120008@istruzione.it](mailto:caps120008@istruzione.it)**

**Cod. Fisc. 80013830924**

## **PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2025/2026**

Disciplina:     Scienze Motorie

Indirizzo corso SCIENTIFICO

Docente         Daniele Desogus

Classe             3B

**Programma svolto**

Nel corso dell'anno scolastico la classe 3B ha svolto il programma di Scienze Motorie attraverso attività pratiche, esercitazioni guidate e brevi momenti di approfondimento teorico. Le classi si sono dimostrate educate e partecipative, rispettando le regole di lavoro, i compagni e gli spazi utilizzati.

Per la classe terza sono stati introdotti semplici collegamenti tra pratica motoria, osservazione del movimento e metodo scientifico.

### **1. Primo quadrimestre**

- Tecnica e didattica degli sport individuali: badminton.
- Impugnature, posizione di base, spostamenti, servizio, colpi fondamentali e semplici situazioni di gioco nel badminton.
- Tecnica e didattica degli sport di squadra: pallavolo e hockey su prato.
- Pallavolo: palleggio, bagher, servizio, ricezione, rotazioni semplificate e gioco con regole adattate.
- Hockey su prato: conduzione, passaggio, ricezione, tiro, controllo della distanza di sicurezza e giochi a piccoli gruppi.
- Cenni di metodologia dell'allenamento: riscaldamento, progressione del carico, recupero, capacità coordinative e condizionali.
- Cenni di anatomia: apparato locomotore, principali gruppi muscolari e importanza della corretta esecuzione del movimento.

### **2. Secondo quadrimestre**

- Tecnica e didattica degli sport di squadra: consolidamento dei fondamentali, collaborazione, occupazione degli spazi, rispetto dei ruoli e fair play.
- Esercitazioni pratiche individuali, a coppie e in piccoli gruppi, con situazioni di gioco semplificate e progressivamente più complesse.
- Approfondimento delle regole principali, della comunicazione in campo e della gestione responsabile della competizione.
- Introduzione alla ricerca scientifica applicata alle Scienze Motorie.
- Osservazione, raccolta dati, fonti attendibili e lettura guidata di semplici contenuti scientifici.

### **3. Obiettivi educativi e competenze sviluppate**

- Partecipazione attiva e rispetto delle consegne operative.
- Collaborazione con i compagni, rispetto delle regole e fair play.
- Miglioramento della coordinazione, della tecnica di base e della consapevolezza corporea.
- Uso corretto degli spazi, degli attrezzi e delle principali norme di sicurezza.

### **4. Metodologie e strumenti**

Le attività sono state svolte attraverso spiegazioni brevi, dimostrazioni pratiche, esercitazioni guidate, lavori individuali e di gruppo, giochi sportivi e osservazione sistematica. Sono stati utilizzati palestra, spazi esterni, piccoli e grandi attrezzi, materiale sportivo, LIM, registro elettronico e risorse digitali di supporto.

## **5. Verifiche**

La verifica del programma svolto è avvenuta tramite osservazione sistematica durante le lezioni, prove pratiche, partecipazione alle attività, rispetto delle regole, impegno, collaborazione e brevi momenti di confronto sui contenuti teorici affrontati.

Data 07/06/2026

Il Docente