



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

Cod. Fisc. 80013830924

PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2025/2026

Disciplina: Scienze Motorie

Indirizzo corso SCIENTIFICO

Docente Daniele Desogus

Classe 4H

Programma svolto

Nel corso dell'anno scolastico la classe 4H 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 quarta sono stati approfonditi il lavoro di gruppo, la tattica di base nei giochi sportivi e l'uso consapevole dell'attività fisica.

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