



PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

Mod. MQ08A03 Rev. 1

A.S. 2025/26

Pag. 1/4

CONTENUTI

Anno Scolastico	2025/26	Classe	3[^]	Sez.	C
Disciplina	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Docente	Prof. ^{ssa} Cristina Cervellera				
	(Firma/e)				



PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

Mod. MQ08A03 Rev. 1

A.S. 2025/26

Pag. 1/4

SEZ. 5 – CONTENUTI SVOLTI

1	Esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi
2	Giochi sportivi(pallavolo, calcio a 5, basket, rugby, pallamano, unihockey)
3	Sport individuali (sport di racchetta, tennis, badminton, tennis tavolo, frisbee ultimate)
4	Principali discipline dell'atletica leggera (corse e concorsi)
5	Giochi popolari e della tradizione
6	Test motori per la valutazione delle capacità coordinative e condizionali
7	Partecipazione al progetto "Racchette in classe" e ai relativi sottoprogetti nell'ambito del progetto "Movimento"
8	CONTENUTI TEORICI: - Elementi di sicurezza e primo soccorso - Il fair play e il codice di comportamento sportivo - informazioni sul corretto stile di vita - L'allenamento sportivo - Sistema muscolare - Sistemi energetici - Regole dei giochi praticati - Forme di personalizzazione della didattica riservata agli alunni con DSA e Bisogni Educativi Speciali: Strumenti compensativi e dispensativi

SEZ. 11 – TESTI E MATERIALI UTILIZZATI ¹

Libro di testo utilizzato " Attivi" unico per il quinquennio e materiali multimediali connessi. Materiali, attrezzi, attrezzature e strumenti propri delle SSMMSS in uso nei "Laboratori di Scienze Motorie e Sportive".

Frascati, 03/06/2026

Docente
Prof.^{ssa} Cristina Cervellera

¹ Libro di testo in adozione, materiali didattici (anche multimediali) utilizzati