

PROGRAMMA SVOLTO
ANNO SCOLASTICO 2025/2026

Docente Prof.ssa
DIONISI STEFANIA

Disciplina SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 5 A Sez. Linguistico

Libro di testo in adozione: “Più movimento” (Fiorini, Bocchi, Coretti, Chiesa) ed. Marietti Scuola

PROGRAMMA DIDATTICO

L’ intervento didattico ed educativo realizzato nella classe è stato organizzato in base agli obiettivi specifici della materia:

POTENZIAMENTO FISILOGICO

RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI

CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE E SVILUPPO DELLA SOCIALITA’

METODOLOGIA: LAVORO INDIVIDUALE, DI GRUPPO E A COPPIE

A) Acquisizione di un livello prestazionale adeguato ai livelli di partenza ed alle oggettive possibilità individuali nelle funzioni cardio-respiratorio e tonico-muscolari.

Modulo 1:

Potenziamento aerobico (prima parte dell’anno scolastico)

Attività: potenziamento aerobico con camminata sportiva, corsa all’aperto. La corsa nelle sue varie forme: corsa continua, corsa lunga, corsa con variazioni di ritmo e velocità, le differenti andature (skipp, calciata dietro, corsa balzata, corsa incrociata, galoppi laterali). Interval-training, Circuit training a stazioni cronometrate. Test di Cooper. Test di Illinois

Modulo 2:

Incremento della forza muscolare: esercizi di potenziamento muscolare a corpo libero. (Tutto l’anno scolastico)

Attività: Sviluppo della forza muscolare attraverso esercizi svolti singolarmente a carico naturale e circuiti: Test della forza addominale (max numero di addominali in 30’); Test per la forza degli arti inferiori (Salto triplo).

B) Affinamento e potenziamento degli schemi motori posseduti e loro inserimento all’interno di situazioni motorie sempre più complesse. Rafforzamento della lateralità, sviluppo e miglioramento dell’equilibrio. Conoscenza dei principi delle CAPACITA’ MOTORIE.

Modulo 3:

Mobilità articolare. Capacità coordinative generali e speciali. Esercizi di agilità. Esercizi per lo sviluppo e il miglioramento dell’equilibrio. Adattare il movimento in funzione di uno scopo. (tutto l’anno scolastico).

Attività: Mobilità articolare eseguita attraverso esercizi a corpo libero con movimenti dinamici, esercizi di mobilità passiva, esercizi di stretching, mobilità delle principali articolazioni, esercizi dei vari distretti muscolari.

Attività: Esercizi di coordinazione in situazioni dinamiche semplici: uso di piccoli attrezzi come cerchi e funicella e relativi salti. Calcolo delle traiettorie nel lancio e nella ripresa di differenti oggetti (palla, pallina da tennis, funicella, cerchi).

Modulo 4:

Conoscenza dei fondamentali di base e delle elementari tecniche e tattiche dei vari giochi sportivi affrontati: pallavolo, basket, badminton, city tennis e tennis tavolo. Conoscenza ed enunciazione dei regolamenti. Miglioramento della cooperazione e del fair-play. (da novembre a fine anno).

Giochi affrontati solo in modo globale

- La pallavolo, fondamentali individuali e di squadra, i ruoli.
- Il basket, fondamentali individuali e di squadra, i falli.
- Gli sport di racchetta (Badminton, City tennis, ping pong), regolamento di base, fondamentali individuali e di squadra.

Sviluppo della socialità e delle capacità di collaborazione, rispetto delle regole.

Modulo 5:

Conoscenza degli sport individuali, regolamenti delle discipline affrontate. Sviluppo delle capacità sport-specifiche, presa coscienza delle proprie potenzialità e dei propri limiti. (da novembre a fine anno)

- Atletica leggera (salto in lungo, corsa di velocità).
- Ginnastica artistica: elementi di base
- Il fitness, la ginnastica posturale, la ginnastica a corpo libero, anche con l'ausilio della musica.

Modulo 6:

Parte teorica

Conoscenza di regolamenti delle tecniche e delle tattiche dei vari sport affrontati; le capacità condizionali e coordinative; cultura sportiva (da gennaio a fine anno).

Le principali regole degli sport praticati, le capacità condizionali e coordinative, i benefici dello sport sul nostro organismo.

Educazione civica

Prevenzione e sicurezza nell'ambito scolastico in caso di terremoto, incendio o allarmi sicurezza. (ottobre).

CLIL: attività e modalità insegnamento

Visione del film "Money ball" in lingua inglese, commento, discussione e riflessione guidata sul contenuto del film. Verifica finale: English test (risposta multipla)

STRUMENTI E METODOLOGIE UTILIZZATI

Osservazioni sistematiche del gruppo classe, attività pratiche, verifiche orali, scritte e pratiche, dialogo educativo. Lezioni frontali e interattive. Attività di peer-tutoring. Partecipazione attiva alle attività e agli sport proposti e lezioni con scambio di ruoli nel piccolo gruppo.

