

LICEO NOLFI-APOLLONI

A.S. 2025/26 – PROGRAMMA SVOLTO: **SCIENZE MOTORIE**

CLASSE **5^A B SCIENZE UMANE** – TESTO IN ADOZIONE “PIÙ MOVIMENTO”

Prof. MELONI MORIS

#	ARGOMENTI O PERCORSI TEMATICI E SOTTO ARGOMENTI	OBIETTIVI in termini di CONOSCENZE e ABILITA	ORE
1	POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO	Miglioramento delle capacità condizionali e potenziamento dei grandi apparati, educazione alla salute e prevenzione degli infortuni. Saper organizzare una seduta di allenamento e/o una lezione. Nell'ambito della programmazione, conoscere strumenti, mezzi ed attrezzature. Aspetti Teorici trattati: le Capacità Condizionali e Coordinative. Le principali regole degli sport praticati. Norme comportamentali in caso di evacuazione.	10 2 10 6 2
1.1	LE CAPACITÀ MOTORIE COORDINATIVE E CONDIZIONALI		
1.2	CENNI GENERALI DI METODOLOGIA DI ALLENAMENTO		
1.3	ESERCIZI A CORPO LIBERO ED AI PICCOLI ATTREZZI, ESERCITAZIONI A CORPO LIBERO E CIRCUITI DI ABILITÀ E DESTREZZA		
1.4	TEORIA: LE PRINCIPALI REGOLE DEGLI SPORT PRATICATI EDUCAZIONE CIVICA		
2	DISCIPLINE SPORTIVE E SPORT DI SQUADRA	Consolidamento e rielaborazione delle capacità coordinative e delle capacità condizionali, acquisizione di abilità specifiche delle fondamentali tecniche di gioco, cenni generali di tattica di squadra, conoscenza del regolamento di gioco. Sviluppo della socialità e della capacità di collaborazione. Rispetto delle regole.	14 10 4
2.1	SPORT DI SQUADRA: PALLACANESTRO PALLAVOLO		
2.2	SPORT INDIVIDUALI: PICKLEBALL BADMINTON TENNIS TAVOLO CITY TENNIS		
2.3	ATLETICA LEGGERA: CORSA DI RESISTENZA VELOCITÀ LANCI		

TOTALE ORE 58