



Luigi



Pistoia

Einaudi



Istituto Professionale di Stato per i Servizi Commerciali e Socio-Sanitari



Istituto certificato per la Qualità  
ISO/UNI EN ISO 9001:2008 Cert. n. IT04/1286 - Progettazione ed  
erogazione di servizi di formazione e di orientamento - Settore EA:37

Agenzia Formativa accreditata da Regione  
Toscana con codice di accreditamento n. IS0086

## CONSUNTIVO DELLE ATTIVITA' DISCIPLINARI A.S. 2023/2024

### 1.1 MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE – 5<sup>a</sup> CS

1.2 **DOCENTE** Prof.ssa Sandroni Sonia

### 1.3 LIBRI DI TESTO ADOTTATI

“Il corpo e i suoi linguaggi. La palestra del benessere. Logica in gioco” - Autori: Del Nista Pierluigi e Tasselli Andrea – Editore: G. D'Anna Messina Firenze

### 1.4 ORE DI LEZIONE EFFETTUATE NELL'ANNO SCOLASTICO (n. 33 settimane).

N° ore 44 e 10 ore da effettuare  
su n° ore 66 previste dal Piano di Studio

### 1.5 OBIETTIVI RAGGIUNTI

#### In termine di conoscenza

- sistema muscolare e sistemi energetici;
- apparati scheletrico, cardiocircolatorio e respiratorio;
- Fair Play: approfondimento sul doping e sullo sport e disabilità;
- il riscaldamento, l'allenamento e il defaticamento;
- organizzare l'attività in palestra;
- storia degli sport: le Olimpiadi antiche e le Olimpiadi moderne.

#### In termine di competenze

- il consolidamento degli schemi motori, delle capacità condizionali e coordinative;
- organizzazione dei giochi di squadra;
- il rispetto delle regole.

#### In termine di capacità

- Acquisizione tecniche individuali e di squadra dei principali giochi sportivi: Pallavolo, Pallacanestro, Pallamano, Tennis Tavolo, Calcio a 5, Badminton;
- lavorare in gruppo per raggiungere un obiettivo comune;
- rispettare le regole (generiche degli sport);
- riflettere in modo critico sul Fair Play e applicarlo nel contesto di vita.



Luigi



Einaudi



Pistoia

Istituto Professionale di Stato per i Servizi Commerciali e Socio-Sanitari



Istituto certificato per la Qualità  
ISO/UNI EN ISO 9001:2008 Cert. n. IT04/1286 - Progettazione ed  
erogazione di servizi di formazione e di orientamento - Settore EA:37

Agenzia Formativa accreditata da Regione  
Toscana con codice di accreditamento n. IS0086

## **1.6 CONTENUTI (Programma analitico)**

### 1° quadrimestre

- apparato scheletrico (cenni);
- sistema muscolare (cenni);
- potenziamento muscolare attraverso esercizi a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi a carico naturale;
- affinamento degli schemi motori già acquisiti, potenziamento delle capacità condizionali e coordinative;
- giochi sportivi: Pallavolo, Pallacanestro, Calcio a 5, Badminton, Pallamano, Tennis Tavolo;
- Fair Play: principi fondamentali e applicazioni pratiche.

## **1.6 CONTENUTI (Programma analitico)**

### 2° quadrimestre

- apparato cardiocircolatorio (cenni);
- apparato respiratorio (cenni).
- potenziamento muscolare attraverso esercizi a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi a carico naturale.
- organizzazione dei giochi di squadra, l'assunzione dei ruoli, rispetto delle regole, l'affidamento dei compiti di giuria ed arbitraggio.
- giochi sportivi: Pallavolo, Pallacanestro, Calcio a 5, Badminton, Pallamano, Tennis Tavolo;
- il Fair Play: nello sport con approfondimento sul doping, lo sport oltre le barriere (sport e disabilità).
- le Olimpiadi Antiche e le Olimpiadi Moderne.

## **1.7 METODI DI INSEGNAMENTO (lezione frontale, lezione interattiva, lezione itinerante, lavoro di gruppo, insegnamento individuale, ecc.)**

Lavoro di gruppo, lezione frontale, insegnamento individuale analitico, dimostrazione diretta.

## **1.8 MEZZI E STRUMENTI DI LAVORO (sussidi didattici utilizzati)**

Piccoli e grandi attrezzi, libro di testo, supporti audiovisivi, piattaforme digitali.

## **1.9 SPAZI (Biblioteca, Palestra, Laboratori, Aule Speciali, Musei)**

Palestra, aula.



**1.10 TEMPI IMPIEGATI PER LA REALIZZAZIONE DEL PROGRAMMA SVOLTO (diviso in macrotematiche)**

Vedi allegato scheda analitica per macrotematiche.

**1.11 STRUMENTI DI VERIFICA (Interrogazione, prova scritta tradizionale, prova scritto-grafica, test, questionario, ecc....)**

Test pratico-motori, prova scritta tradizionale, interrogazione.

**3 ALLEGATI: Scheda analitica per macrotematiche**

Pistoia, 30/04/2024

FIRMA

