



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

### 1.1 MATERIA

SCIENZE MOTORIE - CLASSE 5°ES

### 1.2 DOCENTE

Prof. Guerrieri Simone

### 1.3 LIBRI DI TESTO ADOTTATI

*"Il corpo e i suoi linguaggi" La palestra del benessere. Logica in gioco. Autori: Del Nista P. LuigiAndrea Tasselli Editore: G. D'anna - Messina Firenze*

### 1.4 ORE DI LEZIONE EFFETTUATE NELL'A.S. 2023/2024 (n. 36 settimane).

N° ore 50 effettuate più 12 da effettuare  
su n° ore 66 previste dal Piano di Studio

### 1.5 OBIETTIVI RAGGIUNTI

#### In termine di conoscenza

- sistema muscolare, sistemi energetici.
- apparati respiratorio e cardiocircolatorio,
- stili di vita idonei e adeguata alimentazione nell'attività fisica e nello sport
- il riscaldamento, l'allenamento e il defaticamento
- balli di gruppo
- giochi tradizionali
- organizzare l'attività in palestra
- il Fair Play

#### In termine di competenze

- l'affinamento degli schemi motori già acquisiti (velocità, destrezza, potenza, coordinazione, forza, mobilità articolare)
- organizzazione dei giochi di squadra
- il rispetto delle regole (arbitraggio)

#### In termine di capacità

- praticare i principali giochi di squadra pallavolo, calcio a 5, badminton, orienteering.
- praticare alcune discipline dell'atletica leggera
- lavorare in gruppo; autocontrollo
- rispettare le regole (generiche degli sport)

### 1.6 CONTENUTI (Programma analitico)

#### 1° periodo

- apparato cardiocircolatorio (cenni).
- potenziamento muscolare attraverso esercizi a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi a carico naturale.
- affinamento degli schemi motori già acquisiti, sviluppo delle qualità fisiche (velocità, destrezza, potenza, coordinazione, forza e mobilità articolare)
- giochi di squadra: pallavolo, basket, calcio a 5, badminton, orienteering.
- Fair play



## 2° periodo

- apparato muscolare (cenni).
- Corretta alimentazione (cenni).
- cos'è il doping.
- 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.
- il Fair Play

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

Lezione frontale globale, lavoro di gruppo, insegnamento individuale analitico, lezione interattiva.

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

Fotocopie, libro di testo, cronometro, internet, dvd, piccoli e grandi attrezzi.

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

Palestra, aula, campo scuola.

### **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 pratici sulle discipline svolte. Prove scritte e orali per la teoria.

## **2. ALLEGATI: Scheda analitica per macrotematiche**

Pistoia, 03 maggio 2024

FIRMA