



## CONSUNTIVO DELLE ATTIVITÀ DISCIPLINARI A.S. 2023/2024

### 1.1 MATERIA: SCIENZE MOTORIE

CLASSE 5<sup>a</sup>BC

### 1.2 DOCENTE: Prof. Simone Anticaglia

### 1.3 LIBRI DI TESTO ADOTTATI:

**“Il corpo e i suoi linguaggi”. *La palestra del benessere. Logica in gioco.* Autori:  
Del Nista P. Luigi, Tasselli Andrea, ed. G. D’Anna, Messina - Firenze**

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

N° ore **59** più **10** da effettuare

a fronte delle n° ore **66** previste dal Piano di Studio

### 1.5 OBIETTIVI RAGGIUNTI:

In termine di conoscenza

- Apparato muscolo-scheletrico e sistemi energetici;
- Apparati 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;
- 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

- Praticare i principali giochi di squadra Pallavolo, Pallacanestro, Tennis Tavolo, Calcio/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.

### 1.6 CONTENUTI (Programma analitico)



#### 1° quadrimestre

- Sistema scheletrico (cenni);
- Sistema muscolare (cenni);
- Affinamento degli schemi motori già acquisiti, potenziamento delle capacità condizionali e coordinative;
- Giochi di squadra (Pallavolo, Pallacanestro, Calcio a 5, Badminton);
- Fair Play: principi fondamentali e applicazioni pratiche.

#### 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;
- 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 ed estensione digitale, 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 motori-attitudinali, prova scritta tradizionale, interrogazione, elaborati digitali (ppt, ecc.).

## **2 ALLEGATI (Scheda analitica per macrotematiche)**



Luigi  Einaudi



**Pistoia**

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



Istituto certificato per la Qualità  
ISO/UNI EN ISO 9001:2015 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

Pistoia, 02/05/2024

Prof. Simone Anticaglia

