



Materia e Classe SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE - 5CS Docente Prof.ssa Azzurra Saporito A.S.2024/2025

MACROTEMATICHE	OBIETTIVI	METODOLOGIE INSEGNAMENTO	STRUMENTI DI LAVORO	SPAZI	TEMPI (ORE)	STRUMENTI DI VERIFICA
Consolidamento degli schemi motori	Miglioramento capacità condizionali (forza, resistenza, velocità, mobilità articolare) e coordinative.	Lezione frontale	Piccoli attrezzi	Palestra	6	Test pratico-motori
		Lavoro in gruppo			6	Test fisici specifici
		Esercitazioni e dimostrazione diretta			6	
Acquisizioni tecniche individuali e di squadra pallavolo, calcio a 5, basket, badminton, pallamano	Conoscenza delle regole e padronanza dei fondamentali	Lezione frontale	Libro di testo	Palestra	4	Verifiche scritte
		Lavoro in gruppo	Supporti audiovisivi	Palestra	4	Prove pratiche
	Conoscenza dei principali metodi di gioco	Esercitazioni e dimostrazione diretta	Piccoli e grandi attrezzi		4	Test fisici specifici
			Supporti audiovisivi		4	



Materia e Classe SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE - 5CS Docente Prof.ssa Azzurra Saporito A.S.2024/2025

FairPlay	Riflessione critica applicazione nel contesto di vita.	Lezione frontale e osservazione in palestra	Libro di testo	Aula/palestra	8	Valutazione formativa
Prevenzione e sicurezza	Primo soccorso e manovre salvavita	Lezione frontale	Libro di testo	Aula	6	Verifiche scritte e orali
	Norme di sicurezza in palestra e in ambiente sportivo	Lezione frontale			3	
Allenamento sportivo	Mezzi di allenamento, metodologie di allenamento, progettazione seduta di allenamento tipo	Lezione frontale	Libro di testo	Aula/palestra	6	Verifiche scritte e orali
			Supporti digitali e audiovisivi		2	

Pistoia, 02/05/2025

Prof.ssa Azzurra Saporito