



CONSUNTIVO DELLE ATTIVITÀ DISCIPLINARI A.S. 2024/2025

1.1 MATERIA: SCIENZE MOTORIE

CLASSE 5^aDC

1.2 DOCENTE: Prof. Piccolo Gianluca

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 **30** più **10** da effettuare (presa di servizio il giorno 27/11/24)

su n° ore **66** previste dal Piano di Studio

1.5 OBIETTIVI RAGGIUNTI:

In termine di conoscenza

- Cenni dell’apparato muscolo-scheletrico e sistemi energetici;
- Fair Play: i principi generali;
- Allenamento sportivo: il riscaldamento, l’allenamento e il defaticamento;
- Organizzazione dell’attività in palestra;
- Il primo soccorso e le norme di sicurezza;

In termine di competenze

- Il consolidamento degli schemi motori, delle capacità condizionali e coordinative;
- Organizzazione dei giochi di squadra;
- Manovre primo soccorso e utilizzo DAE;
- Il rispetto delle regole;
- Progettazione dei percorsi di allenamento.

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

- 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;
- Il primo soccorso: manovre salvavita, comportamenti raccomandati, ecc.

2° quadrimestre

- 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: principi fondamentali e applicazioni pratiche, lo sport oltre le barriere (sport e disabilità);
- Allenamento sportivo: teoria e ideazione di un programma di allenamento.

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, prova orale, elaborati digitali (ppt, ecc.).



2 ALLEGATI (Scheda analitica per macrotematiche)

Pistoia, 02/05/2025

Prof. Gianluca Piccolo