**Materia e Classe** SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE - 5DC **Docente Prof.** Gianluca Piccolo **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 | 4 | Test pratico-motori |
| | | Lavoro in gruppo | | | 4 | Test fisici specifici |
| | | Esercitazioni e dimostrazione diretta | | | 4 | |
| 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 | 3 | Verifiche scritte |
| | | Lavoro in gruppo | Supporti audiovisivi | Palestra | 2 | 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 - 5DC **Docente Prof.** Gianluca Piccolo **A.S.2024/2025**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **FairPlay** | **Riflessione critica applicazione nel contesto di vita.** | **Lezione frontale** | **Libro di testo** | **Aula** | **3** | **Valutazione formativa** |
| **Prevenzione e sicurezza** | **Primo soccorso e manovre salvavita** | **Lezione frontale** | **Libro di testo** | **Aula** | **4** | **Verifiche scritte e orali** |
| | **Norme di sicurezza in palestra e in ambiente sportivo** | **Lezione frontale** | | | **2** | |
| **Allenamento sportivo** | **Mezzi di allenamento, metodologie di allenamento, progettazione seduta di allenamento tipo** | **Lezione frontale** | **Libro di testo** | **Aula/palestra** | **4** | **Valutazione scritta** |
| | | | **Supporti digitali e audiovisivi** | | **2** | |

Pistoia, 02/05/2025

Prof. Gianluca Piccolo