



ISTITUTO TECNICO ECONOMICO E TECNOLOGICO STATALE

"G. MAGGIOLINI"

Via Spagliardi, 19 - 20015 PARABIAGO (MI)
 Cod. Fisc.: 84003910159 - Cod. Mec.: MITD57000B
 Tel.: +39 0331 552001 - E-mail: MITD57000B@istruzione.it - Pec: MITD57000B@pec.istruzione.it
 Sito web: www.itetmaggolini.edu.it



PROGRAMMA SVOLTO

A.S. 2024/25 CLASSE: 5^A C RIM DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE

DOCENTE: Di Girolamo Renata

| MODULO E/O UNITA' DIDATTICA | CONTENUTI | OBIETTIVI | TIPOLOGIE DI VERIFICA |
|---------------------------------|--|---|--|
| Il corpo e la sua funzionalità. | Il movimento. Padronanza dei movimenti di base. Capacità motorie: capacità coordinative. Capacità condizionali e allenamento | Differenze tra capacità e abilità motorie Capacità condizionali e coordinative. | Osservazione Autovalutazione Prove testabili Verifiche pratiche |
| Il corpo e la sua funzionalità. | L'apprendimento e il controllo motorio. Attività di adattamento del movimento. Essere in grado di effettuare nuovi gesti motori riconoscendone il percorso. | Essere in grado di dosare le proprie capacità in situazioni diversificate e di adattarle al il movimento per migliorare la sicurezza personale. | Prove testabili Verifiche pratiche |

| | | | |
|--|--|---|--|
| <p>Salute e benessere La salute dinamica: consolidamento di una cultura motoria e sportiva</p> | <p>Il movimento e la salute fisica. Il riscaldamento: conoscere gli elementi fondamentali del riscaldamento, generale e specifico. I rischi della sedentarietà. La corporeità.</p> | <p>Prevenzione delle malattie e degli infortuni Il movimento come prevenzione Saper scegliere la propria attività in base alle proprie attitudini</p> | <p>Prove pratiche Autovalutazione</p> |
| <p>Sicurezza e prevenzione nella vita quotidiana</p> | <p>La sicurezza nella vita quotidiana. La sicurezza in palestra.</p> | <p>Conoscere i comportamenti corretti da utilizzare nella vita quotidiana. Saper comprendere il valore di un corretto comportamento. Saper riconoscere e valutare una situazione di rischio. Sapere come intervenire in caso di necessità e/o emergenza.</p> | <p>Autovalutazione Prove teoriche Prove pratiche</p> |
| <p>Capacità e abilità espressive</p> | <p>Il movimento e il linguaggio del corpo Il linguaggio: le forme di linguaggio</p> | <p>Forme di linguaggio La comunicazione corporea</p> | <p>Esercitazioni Test Autovalutazione Attività pratica</p> |
| <p>Sport, regole e fair play</p> | <p>I fondamentali di gioco ed i regolamenti delle discipline proposte. La logica di gioco. Strategie, schemi, ruoli delle specifiche discipline. Sport di squadra: calcio, pallavolo, pallacanestro, badminton, flagfootball. Sport individuali: atletica leggera.</p> | <p>Lo sport e i suoi principi Come vivere lo sport Conoscere ed applicare i regolamenti delle discipline sportive affrontate.</p> | <p>Osservazioni e Test Prove pratiche</p> |

| | | | |
|---|---------------------------------|--|-------------------------------------|
| Tecnologia e movimento: strumenti utili all'attività fisica | Il cronometro. Lo smartphone | Rapporto tra tecnologia e sport. Utilizzo corretto della tecnologia in ambito scolastico e sportivo | Test Osservazione Prove pratiche |
|---|---------------------------------|--|-------------------------------------|

ORE DEDICATE AD ALTRE ATTIVITA':

| | |
|----------------------|--|
| Area di progetto | <ul style="list-style-type: none">● Progetto "Sport a scuola" – Giochi Sportivi Studenteschi● Ed. Civica - Progetto Guida Sicura: intervento teorico con esperti esterni. |
| Concorsi | |
| Attività integrative | Educazione alla Salute e al Benessere Sostenibile: attività sul Sesia di Canyoning e Rafting |
| altro (specificare) | |

TESTI ADOTTATI E/O IN USO:

| Titolo | Autore | Casa Editrice |
|--------------------|-------------------------------------|----------------------|
| Più Movimento Slim | Fiorini - Chiesa - Bocchi - Coretti | DeA Scuola |

Firma docente

Renata Di Girolamo

Parabiago, 07/05/2025