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@iistruzione.it - Pec: MITD57000B@pec.istruzione.it
Sito web: www.itetmaggiolini.edu.it

PROGRAMMA SVOLTO

A.S. 2024/25 CLASSE: 5^ D SIA 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

Salute e benessere La salute dinamica: consolidamento di una cultura motoria e sportiva	Il movimento e la salute fisica. Il riscaldamento: conoscere gli elementi fondamentali del riscaldamento, generale e specifico. I rischi della sedentarietà. La corporeità.	Prevenzione delle malattie e degli infortuni Il movimento come prevenzione Saper scegliere la propria attività in base alle proprie attitudini	Prove pratiche Autovalutazione
Sicurezza e prevenzione nella vita quotidiana	La sicurezza nella vita quotidiana. La sicurezza in palestra.	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.	Autovalutazione Prove teoriche Prove pratiche
Capacità e abilità espressive	Il movimento e il linguaggio del corpo Il linguaggio: le forme di linguaggio	Forme di linguaggio La comunicazione corporea	Esercitazioni Test Autovalutazione Attività pratica
Sport, regole e fair play	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.	Lo sport e i suoi principi Come vivere lo sport Conoscere ed applicare i regolamenti delle discipline sportive affrontate.	Osservazione Test Prove pratiche
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	• Progetto "Sport a scuola" – Campionati Sportivi Studenteschi • Ed. Civica - Progetto Guida Sicura: intervento teorico con esperti esterni in materia di sicurezza stradale.
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