



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.itetmaggiolini.edu.it



**PROGRAMMA SVOLTO**

**A.S. 2025/26 CLASSE: 5<sup>A</sup> AFM DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE**

**DOCENTE: Renata Di Girolamo**

| MODULO E/O UNITA' DIDATTICA  | CONTENUTI   | OBIETTIVI  | TIPOLOGIE DI VERIFICA  |
|--|---|--|--|
| Il corpo e la sua funzionalità.  | Il movimento.<br>Padronanza dei movimenti di base.<br>Capacità motorie:<br>capacità coordinative.<br>Capacità condizionali e allenamento  | Differenze tra capacità e abilità motorie<br>Capacità condizionali e coordinative.   | Osservazione<br>Autovalutazione<br>Prove testabili<br>Verifiche pratiche |
|  | L'apprendimento e il controllo motorio.<br>Attività di adattamento del movimento.<br>Essere in grado di effettuare nuovi gesti motori riconoscendone il percorso.                                       | Essere in grado di dosare le proprie capacità in situazioni diversificate e di adattare al movimento per migliorare la sicurezza personale.  | Prove testabili<br>Verifiche pratiche                                    |
| Salute e benessere<br>La salute dinamica: consolidamento di una cultura motoria e sportiva | Il movimento e la salute fisica.<br>Il riscaldamento: conoscere gli elementi fondamentali del riscaldamento, generale e specifico.<br>I rischi della sedentarietà.<br>La corporeità.<br>L'alimentazione | Prevenzione delle malattie e degli infortuni<br>Il movimento come prevenzione<br>Saper scegliere la propria attività in base alle proprie attitudini.<br>Saper riconoscere il ruolo di una corretta alimentazione e l'importanza della prevenzione dei disturbi alimentari | Prove pratiche<br>Autovalutazione  |
| Sicurezza e prevenzione nella vita quotidiana  | La sicurezza nella vita quotidiana.<br>La sicurezza in palestra.<br><br>Conoscenza dei fondamenti di primo soccorso   | Conoscere i comportamenti corretti da utilizzare nella vita quotidiana.<br>Saper comprendere il valore di un corretto comportamento.<br><br>Saper riconoscere e valutare una situazione di rischio.<br>Sapere come intervenire in caso di necessità e/o emergenza.         | Autovalutazione<br>Prove teoriche<br>Prove pratiche                      |
| Capacità e abilità espressive  | Il movimento e il linguaggio del corpo<br>Il linguaggio: le forme di linguaggio   | Forme di linguaggio<br>La comunicazione corporea   | Esercitazioni<br>Test<br>Autovalutazione<br>Attività pratica             |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| Sport, regole e fair play                                       | I fondamentali di gioco ed i regolamenti delle discipline proposte.<br>La logica di gioco. Strategie, schemi, ruoli delle specifiche discipline.<br>Sport di squadra: calcio, pallavolo, pallacanestro, baseball.<br>Sport individuali: atletica leggera.<br>La parità di genere in ambito sportivo | Lo sport e i suoi principi<br>Come vivere lo sport<br>Conoscere ed applicare i regolamenti delle discipline sportive affrontate.<br>Saper identificare le principali disuguaglianze tra i due sessi e riconoscere l'impatto sociale positivo dell'equità sportiva | Osservazione<br>Test<br>Prove pratiche |
| Tecnologia e movimento: gli strumenti utili all'attività fisica | Il cronometro.  | Rapporto tra tecnologia e sport   | Test<br>Osservazione<br>Prove pratiche |

### ALTRE ATTIVITA'

|                      |  |
|----------------------|--|
| Area di progetto     | Educazione civica: progetto "Guida sicura" |
| Concorsi             |  |
| Attività integrative | Sport a Scuola                             |
| altro (specificare)  |  |

| TESTI ADOTTATI E/O IN USO:  |                                     |
|-----------------------------|-------------------------------------|
| Titolo                      | Autore                              |
| Attivi! ed. Marietti Scuola | Montalbetti, Taini, Chiesa, Fiorini |

Parabiago, 30/04/2026