



## CONSUNTIVO DELLE ATTIVITA' DISCIPLINARI A.S. 2023/2024

### 1.1 MATERIA:

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE - CLASSE 5<sup>FS</sup>

### 1.2 DOCENTE:

Prof. Silvestre Ferdinando

### 1.3 LIBRI DI TESTO ADOTTATI:

*"Il corpo e i suoi linguaggi". La palestra del benessere. Logica in gioco. Autori: Del Nista Pier Luigi, Andrea Tasselli*  
- Editore: G. D'anna - Messina Firenze

### 1.4 ORE DI LEZIONE EFFETTUATE NELL'A.S. 2023/2024 (n. 36 settimane):

N° ore 48 effettuate più 12 da effettuare  
su n° ore 66 previste dal Piano di Studio

### 1.5 OBIETTIVI RAGGIUNTI:

#### In termini di conoscenza

- sistema muscolare, sistemi energetici;
- apparati respiratorio e cardiocircolatorio;
- sistema scheletrico;
- il Fair Play: principi generali e approfondimenti sul doping;
- giochi tradizionali;
- storia delle Olimpiadi;
- organizzare l'attività in palestra.

#### In termini di competenze

- il consolidamento delle capacità condizionali e coordinative (velocità, destrezza, potenza, coordinazione, forza, mobilità articolare);
- organizzazione dei giochi di squadra;
- il rispetto delle regole.

#### In termini di capacità

- praticare i principali giochi di squadra e individuali (pallavolo, basket, calcio a 5, badminton, tennis/padel, tennistavolo);
- lavorare in gruppo per raggiungere un obiettivo comune;
- rispettare le regole (generiche degli sport);
- riflettere in modo critico sul Fair Play e applicarne i principi nel contesto di vita.

### 1.6 CONTENUTI (Programma analitico):

#### 1° periodo

- Fair Play: principi fondamentali e applicazioni pratiche;
- sistema scheletrico (cenni);
- potenziamento muscolare attraverso esercizi a carico naturale o con piccoli e grandi attrezzi;
- affinamento degli schemi motori già acquisiti, potenziamento delle capacità condizionali e coordinative;
- giochi di squadra: pallavolo, basket, calcio a 5, badminton, tennis/padel;



## 2° periodo

- sistema muscolare;
- apparato cardiocircolatorio e respiratorio (cenni);
- Olimpiadi antiche e moderne;
- potenziamento muscolare attraverso esercizi a carico naturale o con piccoli e grandi attrezzi;
- organizzazione dei giochi di squadra, l'assunzione dei ruoli, rispetto delle regole, l'affidamento dei compiti di giuria ed arbitraggio;
- il Fair Play nello sport e approfondimenti sul doping.

### **1.7 METODI DI INSEGNAMENTO (lezione frontale, lezione interattiva, lezione itinerante, lavoro di gruppo, insegnamento individuale, ecc.):**

Lezione frontale, lavoro di gruppo, insegnamento individuale analitico, lezione interattiva.

### **1.8 MEZZI E STRUMENTI DI LAVORO (sussidi didattici utilizzati):**

Libro di testo ed estensione digitale, supporti audiovisivi, piattaforme digitali, piccoli e grandi attrezzi, cronometro.

### **1.9 SPAZI (Biblioteca, Palestra, Laboratori, Aule Speciali, Musei):**

Palestra dell'Istituto e 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 pratici-motori, prove scritte ed interrogazioni orali per la parte teorica.

## **2. ALLEGATI: Scheda analitica per macrotematiche**

Pistoia, 30 aprile 2024

FIRMA