Programma da svolgere durante l'anno scolastico 2026-27

Classe:	**5H**
Materia:	*Scienze Motorie e sportive*
Insegnante:	**Alessandro Leone Russo**
Testo utilizzato:	nessuno, condivisioni di schede per lo studio di argomenti orali/scritti

ARGOMENTO	NOTE
La Percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ● Prendere coscienza del proprio corpo e della sua funzionalità ● Conoscenza Apparato locomotore e cardio-respiratorio ● Consolidare le capacità coordinative e condizionali ● Realizzazione di attività motorie complesse finalizzate alla prestazione sportiva in un determinato sport ● Applicare metodiche di allenamento utili alla realizzazione di attività motorie e sportive di alto livello ● Conoscere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva ● Superare le difficoltà attraverso impegno, costanza e ripetizione ● Mantenere l'attenzione e la concentrazione necessaria per lo svolgimento di un compito motorio ● Sviluppare la fantasia e la creatività motoria ● Padroneggiare le tecniche di un determinato sport ● Scoprire il proprio corpo attraverso i gesti motori delle discipline proposte	
Lo sport, le regole e il fair play ● Rispettare le regole scolastiche in classe ed in palestra ● Riconoscere e rispettare i diversi ruoli scolastici (compagni di classe - insegnanti - collaboratori - compagni di scuola/avversari) anche durante i tornei e le gare scolastiche ● Conoscere le attività sportive individuali e di squadra (Atletica leggera, pallavolo, calcetto, pallamano, pallacanestro) e le relative regole ● Conoscere le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi ● Sperimentare in ogni tipo di sport affrontato, diversi ruoli e le relative responsabilità, sia nell'arbitraggio che in compiti di giuria ● Riconoscere e saper applicare i codici gestuali di arbitraggio ● Saper cooperare con il gruppo classe al fine di raggiungere uno scopo comune ● Rispettare compagni, avversari e attrezzature utilizzate ● Sperimentare compiti di tipo collaborativo e organizzativo ● Vivere situazioni di sano confronto agonistico	
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione ● Utilizzare i criteri e le tecniche di base per lo sviluppo delle capacità coordinative e condizionali (resistenza, forza, velocità, mobilità articolare) al fine di mantenere l'efficienza fisica e migliorare le proprie prestazioni senza incorrere in infortuni sportivi ● Conoscere i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale ● Adottare i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute ● Conoscere le tecniche di assistenza e le norme di prevenzione degli infortuni per ciascuna esperienza motoria affrontata ● Adottare comportamenti sicuri per sé e per gli altri nei diversi contesti (palestra, spogliatoio, spazi aperti ecc.) ● Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico ● Praticare attività motorie e sportive all'aperto ● Conoscere i principi generali di una corretta alimentazione in particolare in ambito sportivo	

Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

- Conoscere i principali sport praticati in ambiente naturale
- Conoscere i benefici dell'attività motoria in ambiente naturale
- Attivazione di comportamenti responsabili nel rispetto dell'ambiente

Educazione civica

- Si tratterà la tematica trasversale concordata con il cdc attraverso lo sviluppo dell'agenda 2030

CONTENUTI

Attività aerobica ed anaerobica:

- Corsa di resistenza e velocità
- Percorsi con stazioni differenziate.

Esercizi ginnici di riscaldamento per preparare il corpo all'attività

Potenziamento e sviluppo delle capacità coordinative e condizionali

Giochi e attività ludiche non codificate

- Finalizzate allo sviluppo della collaborazione, delle capacità condizionali e coordinative.

Attività sportive individuali e di squadra, tecnica dei fondamentali e acquisizione delle regole di gioco

- Cenni e approfondimenti teorici delle attività
- Applicazione pratica in campo

METODOLOGIA E STRUMENTI

Le lezioni di scienze motorie si svolgeranno nelle palestre della scuola e all'aperto negli spazi esterni all'edificio scolastico. Il materiale proposto dall'insegnante e l'attrezzatura scolastica verrà utilizzata in modo funzionale all'apprendimento e al conseguimento degli obiettivi indicati.

Metodologia utilizza:

- Lezioni frontali e guidate
- Assegnazione dei compiti
- Esercitazioni tecnico sportive (svolte anche all'aperto)
- Esercitazioni individuali, in coppia e in piccoli gruppi
- Circuiti attrezzati

Le esercitazioni pratiche saranno sempre supportate da spiegazioni tecniche relative all'argomento trattato; l'impegno fisico richiesto sarà sempre adeguato all'età degli allievi e alle condizioni generali presenti.

MODALITÀ DI VERIFICA E VALUTAZIONE

I momenti di verifica, sempre esplicitati agli studenti, saranno differenziati a seconda degli argomenti e delle abilità da verificare.

Il numero minimo di valutazioni è di 2 per il trimestre e 2 per il pentamestre.

Verranno utilizzati i seguenti strumenti:

- Osservazione diretta e sistematica da parte dell'insegnante con registrazione dei risultati ottenuti in relazione alle capacità e competenze prese in considerazione
- Test e prove pratiche
- Prove scritte (trattazione sintetica, domande a risposta multipla, vero/falso)

La valutazione finale di ogni singolo studente terrà conto di:

- Risultati ottenuti
- Miglioramenti raggiunti rispetto alla situazione di partenza
- Impegno
- Interesse
- Partecipazione
- Collaborazione con i compagni di classe
- Comportamento durante le lezioni in palestra/classe

Valutazione degli alunni con esonero totale o parziale dalle attività pratiche • Conoscenza teorica degli argomenti pratici trattati • Compiti di giuria, arbitraggio e di assistenza tecnica e morale al lavoro dei compagni • Verifiche/elaborati teorici su argomenti assegnati dal docente. • Attività pratiche solo se possibile	

Corsico, 30 Ottobre 2026

L'insegnante:
Alessandro Leone Russo

N.B. - *Questo testo, pubblicato su web senza firma, è identico a quello firmato depositato in segreteria didattica*