

Anno Scolastico 2025/2026 Classe V Sez. DS
Programma svolto di Scienze Motorie e Sportive

PROGRAMMA SVOLTO: CONTENUTI

Libro di testo: **"IN MOVIMENTO"** G. FIORINI-S. CORETTI -S. BOCCHI Ed. MARIETTI SCUOLA

Le unità tematiche sotto elencate sono state sviluppate durante l'intero anno scolastico.

PROGRAMMA PRATICO

-Acquisizione di nuovi schemi e abilità motorie e affinamento di quelli già posseduti, secondo diverse modalità esecutive, mediante esercitazioni polivalenti e multilaterali orientate anche alla ricerca degli automatismi nell'attività sportiva.

Esercitazioni di coordinazione dinamica generale e coordinazione segmentaria degli arti superiori ed inferiori.

Esercitazioni di coordinazione speciale orientate a saper associare e combinare i movimenti, saper risolvere problemi motori in modo adeguato allo scopo e alla situazione, saper trasformare i movimenti in base alle diverse modalità esecutive, saper controllare il proprio corpo, in movimento e in volo, saper dare un andamento ritmico alle proprie azioni.

-Potenziamento fisiologico. Esercitazioni di resistenza e potenziamento aerobico ed anaerobico attraverso giochi sportivi.

Potenziamento muscolare mediante esercizi a carico naturale e con l'ausilio di attrezzi (codificati e non), utilizzando tipologie diverse di contrazioni muscolari: isotoniche, isometriche, pliometriche, eccentriche.

Ricerca del miglioramento della velocità attraverso esercitazioni di impulso e reattività semplice e complessa, prevalentemente utilizzando varie forme di gioco.

Recupero parziale della mobilità articolare mediante esercizi di mobilità attiva sia dinamica che statica.

-Conoscenza e pratica delle attività sportive. Conoscenza dei gesti tecnici di alcuni sport individuali e di squadra, codificati e non, e capacità di saperli eseguire praticamente. Capacità di applicare gli schemi tattici elementari specifici a seconda delle necessità del gioco.

-Consolidamento del senso civico tramite giochi di squadra e l'affidamento, a turno, di compiti di giuria e di arbitraggio, al fine di acquisire consapevolezza delle proprie capacità e potenzialità, di

sapersi autovalutare ed autogestire, di maturare il rispetto delle regole, lealtà di comportamento, spirito di collaborazione per giungere ad un risultato comune.

Organizzazione di giochi di squadra e assunzione, a turno, di compiti di giuria e arbitraggio.

PROGRAMMA TEORICO

-Nozioni di primo soccorso: principali traumi della cute, dell'apparato scheletrico, articolare, del sistema muscolare; principali emergenze.

-Nozioni per una alimentazione equilibrata. Principi nutritivi; metabolismo basale e totale; IMC; principi per una corretta alimentazione: piramide alimentare; alimentazione e sport.

-Le Olimpiadi antiche e moderne; Olimpiadi di Berlino del '36 e Jesse Owens.

-Regole principali delle discipline sportive svolte durante l'anno scolastico e nel precedente quadriennio.

Relativamente all'Educazione civica è stato affrontato nel pentamestre il seguente argomento nell'ambito dell'Educazione alla salute e al benessere: assunzione di comportamenti responsabili in caso di primo soccorso nelle principali urgenze e nelle emergenze; BLS-D (Basic Life Support Defibrillation); compressioni toraciche esterne e uso del DAE; intervento in caso di ostruzione delle vie aeree, posizione antishock e posizione laterale di sicurezza..

Tutti gli alunni hanno affrontato con il docente stesso, istruttore BLS-D scolastico, l'esame di "Soccorritore Laico" e tutti hanno ottenuto il brevetto per l'utilizzo del DAE rilasciato dall'Agenzia Formativa Etrusco di Monte San Savino in collaborazione con il 118 e l'USP-Ufficio Ed. Fisica di Arezzo.

Tutto materiale di studio, oltre il libro di testo, (dispense, PowerPoint, video esplicativi, link specifici da visionare, ecc.), è stato condiviso con gli alunni su Classroom

Arricchimento dell'offerta formativa

-Partecipazione Centro Sportivo Scolastico (CSS)

-Corso BLS-D (Basic Life Support Defibrillation) con acquisizione del brevetto di "Soccorritore laico" in collaborazione con l'Agenzia Formativa Etrusco, l'U.O. 118 di Arezzo e l'Ufficio Ed. Fisica dell'USP di Arezzo.

-Progetto Atleta Alto Livello

Arezzo, 10 giugno 2026

Il Docente

Prof.ssa Monica Verdelli