

Via XXV Aprile, 86 - AREZZO (AR) | Codice meccanografico: ARIS013007 | Codice fiscale: 80008840516 | Codice IPA: istsc_aris013007
TEL.: +39 0575 35911 | Web: www.buonarroti-fossombroni.edu.it | PEO: aris013007@istruzione.it | PEC: aris013007@pec.istruzione.it

PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2025/2026

ULTIMO ANNO

Classe: 5 FS

Indirizzo: TECNICO SPORTIVO

Disciplina: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

prof. MARCO ROSADINI

L'insegnamento delle scienze motorie nell'ultimo anno della scuola secondaria superiore, rappresenta la conclusione di un percorso che mira al completamento della strutturazione della persona e della definizione della personalità per un consapevole inserimento nella società.

Le unità tematiche sotto elencate sono state sviluppate durante l'intero anno scolastico in quanto complementari tra loro.

PROGRAMMA SVOLTO

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

Le abilità individuali		
COMPETENZE DISCIPLINARI:	ABILITÀ/CAPACITÀ	CONTENUTI
1 – Utilizzare in modo adeguato le abilità motorie sviluppate. 2 – Applicare le regole del fair play. Svolgere in modo adeguato ed efficace un'attività sportiva.	Eeguire in modo corretto semplici esercizi di mobilità Eeguire in modo corretto semplici esercizi di forza Eeguire in modo corretto semplici esercizi di resistenza Eeguire in modo corretto semplici esercizi di coordinazione/destrezza Rispetto delle regole, degli altri e delle strutture. Costanza e correttezza nella pratica delle attività sportive	Circuiti motori per lo sviluppo ed il consolidamento delle capacità condizionali e coordinative.
Ripresa sistematica dei vari esercizi durante i vari periodi dell'anno scolastico		

Gli sport		
COMPETENZE DISCIPLINARI:	ABILITÀ/CAPACITÀ	CONTENUTI
1 – Utilizzare in modo adeguato le abilità motorie sviluppate. 2 – Applicare le regole del fair play. Svolgere in modo adeguato ed efficace un'attività sportiva	Eseguire i fondamentali degli sport individuali e di squadra Rispetto delle regole, degli altri e delle strutture Costanza e correttezza nella pratica delle attività sportive	Fondamentali individuali di pallavolo, pallacanestro, calcio a 11 e a 5, calcio tennis, tamburello, hockey, palla a mano, badminton. Tecnica di base di alcune specialità di atletica leggera e ginnastica artistica.
Ripresa sistematica del gesto e dei vari esercizi durante i vari periodi dell'anno scolastico		

Teoria		
COMPETENZE DISCIPLINARI:	ABILITÀ/CAPACITÀ	CONTENUTI
Acquisizione di nozioni basilari per il mantenimento della salute psico-fisica. Acquisizione di nozioni basilari e tecnica del primo soccorso, massaggio cardiaco. (BLSD) Acquisizione di nozioni basilari su - educazione alimentare, - sociologia del benessere - cenni Olimpiadi moderne e antiche, PARALIMPIADI -uso, abuso, dipendenza delle sostanze - agenda 2030	Conoscere la nascita e l'evoluzione delle Olimpiadi. Conoscere la tecnica per la rianimazione cardiopolmonare con uso del defibrillatore semi-automatico. Saper impostare una dieta corretta per il mantenimento della propria salute Saper riconoscere i comportamenti scorretti per gli atleti Avere la consapevolezza dei danni provocati dalle sostanze stupefacenti	Acquisizione di nozioni basilari e tecnica del primo soccorso, massaggio cardiaco. (BLSD) Acquisizione di nozioni basilari su: - educazione alimentare - sociologia del benessere - cenni Olimpiadi moderne e antiche, paralimpiadi -uso, abuso, dipendenza delle sostanze - fair play
Teoria svolta durante tutto l'anno scolastico		

METODO DI INSEGNAMENTO

Sono stati utilizzati sia metodi induttivi che deduttivi, sempre tenendo conto del contesto e dell'argomento da dover affrontare.

L'attività è stata svolta secondo il principio della gradualità e della progressività in forma analitica e globale. È stato impiegato il lavoro individuale, a coppie e in gruppo. Talvolta è stato utilizzato il lavoro a circuito.

Per lo svolgimento dell'attività è stata utilizzata la palestra scolastica, i campi esterni ad essa e l'aula scolastica.

VERIFICA E VALUTAZIONE

Valutazione psicomotoria: mediante test psicomotori di valutazione delle capacità condizionali e coordinative. I livelli e i punteggi sono riferiti ai percentili degli stessi test per età e sesso e ai miglioramenti individuali relativi ai livelli di appartenenza. Controllo del miglioramento dei fondamentali sportivi individuali e delle qualità motorie. Controllo della conoscenza dei regolamenti sportivi e rispetto delle regole in situazione.

Valutazione comportamentale e relazionale: mediante osservazione sistematica dell'attività anche con riferimento al gruppo, della partecipazione attiva al lavoro, dell'interesse e dell'impegno per le proposte educative.

Valutazione conoscenze teoriche: produzione di relazioni scritte, orale.

Il voto tiene conto delle finalità e degli obiettivi di apprendimento della materia, in relazione alla concreta situazione dell'allievo e alla valorizzazione del suo vissuto relazionale. E' comprensivo della molteplicità degli aspetti della disciplina.

GIUGNO 2026

Docente
MARCO ROSADINI
Firma autografa

sostituita a mezzo stampa ai sensi dell'art. 3, comma 2 del D.Lgs. n. 39/1993"