

PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE 5AT

A.S. 2025/26

DOCENTE: LEONARDO BUTTI

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Contenuti disciplinari svolti

ESERCIZI PRATICI:

- Acquisizione di nuovi schemi e abilità motorie e affinamento di quelli già posseduti, secondo diverse modalità esecutive, mediante attività polivalenti e multilaterali volte 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.
- Andature di corsa in tutte le direzioni
- Andature di passo in tutte le direzioni
- Balzi, saltelli sul posto e in tutte le direzioni, anche con cambi di fronte
- Esercizi mobilitazione articolare generale degli arti e la colonna vertebrale
- Esercizi di stretching

GIOCHI SPORTIVI:

- 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.
- Pallavolo: fondamentali individuali e tecnica di gioco di squadra
- Calcio e calcetto: fondamentali individuali e tecnica di gioco di squadra
- Basket : fondamentali individuali e tecnica di gioco di squadra
- 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.

TEORIA:

- Massaggio cardiaco ed uso del defibrillatore (DAE)
- Le fasi dell'attività fisica

Arezzo, 05 Giugno 2026



