

Istituto Tecnico Tecnologico di Stato

“ALESSANDRO VOLTA”

Sede di Guidonia

PROGRAMMAZIONE DIDATTICO-EDUCATIVA SVOLTA

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: Prof. Cianti Antonello

Anno Scolastico 2025/2026

CLASSE 5 C

Il programma è stato suddiviso in quattro macro-argomenti dati dalle linee guida ministeriali:

- 1) Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive:
 - Esercizi o attività fisiche per un armonico sviluppo del proprio corpo. Esercizi, individuali o a coppie, a corpo libero o con l'utilizzo di grandi e piccoli attrezzi. Attività in circuito. Attività e giochi di abilità e destrezza. Conoscenza delle metodologie per lo sviluppo delle diverse capacità motorie (Condizionali: forza, velocità, resistenza, mobilità articolare e Coordinative (combinazione motoria, equilibrio, trasformazione, ecc.)). Conoscenza dell'apprendimento e del controllo motorio. Attività ed esercizi a carico naturale, attività ed esercizi di opposizione e resistenza. Attività ed esercizi di rilassamento, per il controllo segmentario ed inter-segmentario, per il controllo della respirazione. Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza e di ritmo, in situazioni spazio-temporali variate. Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche complesse ed in volo. Essere in grado di effettuare un riscaldamento utilizzando tecniche finalizzate. Capacità di eseguire corse a varie andature. Eseguire progressioni di ginnastica educativa a corpo libero e con l'utilizzo di grandi attrezzi.
- 2) Lo sport, le regole e il fair play:
 - Conoscere e applicare le regole e i fondamentali tecnico - tattici degli sport di squadra (calcio a 5, basket, pallavolo, pallamano, rugby) e degli sport individuali o a coppie (atletica leggera, ginnastica, tennis, badminton, tennis tavolo). Giochi di movimento polivalenti e giochi sportivi semplificati. Organizzazione di attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra.
- 3) Salute, benessere, sicurezza e prevenzione:

- Prendere coscienza della propria corporeità e dei benefici dell'attività fisica. Conoscere e gli effetti prodotti dall'utilizzo del doping e delle sostanze nocive. Conoscere la storia dell'educazione fisica nel fascismo. Corretti stili di vita e alimentazione. Conoscenza delle norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni.

4) Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico:

- Praticare attività motoria e sportiva anche in ambiente naturale. Mettere in pratica le norme fondamentali per la tutela ed il rispetto dell'ambiente. La tecnologia e lo sport.

Data: 15/05/2026

Firma Prof. Cianti Antonello

Firma studenti