

**A.S. 2025/26**

***Programma svolto per la/e classe/i 5R***  
***Materia/e: scienze motorie e sportive Docente: Arusa Giovanni***

### **OBIETTIVI TRASVERSALI**

*(obiettivi educativi e didattici)*

Favorire un sano e armonioso sviluppo del soggetto in età scolare, il soggetto in apprendimento sperimenta il corpo nello spazio e nel tempo in relazione coi pari, sviluppare e consolidare l'io senso-motorio.

- Rispetto delle regole e dei compagni
- Capacità di autocontrollo e maggiore responsabilizzazione
- Rispetto dell'ambiente
- Rispetto per le attrezzature scolastiche
- Uso proficuo del tempo libero

### **OBIETTIVI DISCIPLINARI**

*(standard di disciplina in uscita - conoscenze, competenze, capacità )*

CONOSCENZE: L'alunno conosce gli schemi motori di base ha sviluppato capacità condizionali e coordinative, conosce le regole dei giochi sportivi più praticati a scuola.

CAPACITA': miglioramento e consolidamento delle capacità condizionali e coordinative, sviluppo delle funzioni fisiologiche respiratorie e cardiocircolatorie.

COMPETENZE: L'alunno sa comprendere ed eseguire un esercizio con sforzo intenso e/o prolungato; sa riconoscere e gestire le proprie potenzialità dell'apparato cardio- circolatorio e respiratorio.

### **a) CONTENUTI DISCIPLINARI**

#### **1° Trimestre - 2° Pentamestre**

TITOLO: Corpo in movimento

CONTENUTI o compito unitario

Modulo 1: Corpo in movimento

U.D. 1: Esercizi a corpo libero

Esercizi di mobilità articolare

Ginnastica correttiva e posturale

U.D. 2: Esercizi con piccoli attrezzi

Esercitazioni con piccoli attrezzi usati con la tecnica specifica e come attrezzi da riporto

TITOLO: Sviluppo e consolidamento delle capacità condizionali

CONTENUTI o compito unitario

Modulo 2: Sviluppo e consolidamento delle capacità condizionali

U.D. 1: Esercizi di potenziamento muscolare

Esercizi in carico e scarico, traino, trazione

Esercitazioni a stazioni con recupero

Potenziamento muscolare generale e specifico a corpo libero e con piccoli pesi

U.D. 2: Esercizi di mobilità articolare e stretching muscolare

Esercizi di stretching pre-attività e post-attività

U.D. 3: Miglioramento della velocità e della resistenza

Corsa prolungata a ritmo uniforme e con variazioni di ritmo

Circuit-training

Corse di velocità e resistenza

TITOLO: Sviluppo e consolidamento delle capacità coordinative

CONTENUTI o compito unitario

Modulo 3: Sviluppo e consolidamento delle capacità coordinative

La coordinazione del movimento, esercizi a corpo libero e con attrezzi individuali per favorire lo sviluppo della capacità coordinative, piccoli e grandi attrezzi, palla medica, fune, attrezzi per la ginnastica ritmica

TITOLO: Avviamento alla pratica sportiva

CONTENUTI o compito unitario

Modulo 4: AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA

U.D.1: Fondamentali individuali

Tecnica e didattica dei fondamentali individuali dei giochi sportivi proposti, Pallavolo, Pallacanestro, Hitball, pallatamburello e calcio a cinque, unihockey .

U.D. 2: Fondamentali di squadra

Rudimenti di tattica di gioco (pallacanestro, pallavolo, Hitball, pallatamburello, calcio a cinque) Conoscenza e applicazione dei diversi regolamenti

U.D. 3: Atletica leggera

Esercitazioni e test di corsa veloce e resistente

Salto in alto

1500 maschili

1000 femminili

Lanci:

Getto del peso

Giavellotto

Modulo 5: extra scolastiche

Pattinaggio sul ghiaccio, 2 lezioni presso l'impianto di P.zza Europa a Cuneo, situato nelle vicinanze della scuola.

Tennis e Rafting

Libri: Le Protagoniste di Eva Cantarella e Ettore Miraglia, La palestra di Platone, Splendori e miserie del gioco del calcio

Giochi sensoriali, giochi dal mondo, giochi di movimento

Acrobatic sport figure semplici secondo livello

**b) SEZIONI DI PERCORSI PLURI/INTERDISCIPLINARI**

### **METODOLOGIA e STRUMENTI DI LAVORO**

La metodologia adottata prevede lo svolgimento di attività a misura dei ragazzi partendo dalle situazioni più semplici per arrivare a quelle più complesse e passando all'apprendimento successivo solo quando verrà padroneggiato quello precedente. Si propone una varietà delle proposte didattiche, per consentire agli allievi di "vivere il proprio corpo" in situazioni il più possibile diverse e perché abbiano la possibilità di sperimentare, concettualizzare, generalizzare, porre domande e creare nuove esperienze.

Le lezioni dovranno, pur con le caratteristiche della incisività ed individualità di interventi, essere socializzanti e coinvolgenti per favorire la partecipazione cosciente ed attiva.

Saranno utilizzati tutti i piccoli e grandi attrezzi a nostra disposizione al fine di creare negli alunni maggiore interesse e far conoscere loro tutte le possibilità di lavoro che con ciascun attrezzo si possono attuare. Inoltre è previsto, oltre alle palestre, l'utilizzo di aree attrezzate esterne quali la pista ciclabile, i parchi cittadini, la piscina comunale, il campo da tennis, il campo scuola di atletica leggera, la pista di pattinaggio.

### **VERIFICA: tipologia e frequenza VALUTAZIONE**

Analisi della situazione di partenza; osservazione sistematica; verifiche operative effettuate alla

fine dello svolgimento di ciascun obiettivo o unità didattica riportate su griglie.

Verifiche pratiche (test motori da campo)

La valutazione delle prove terrà conto anche della partecipazione, dell'interesse e dell'impegno dimostrato durante le lezioni.

I mezzi di comunicazione saranno visivi, verbali e cinestetici.

Cuneo, 12/06/2026

Firma: Arusa Giovanni