

PROGRAMMA SVOLTO
Docente MARIANO BERTI
Classe 5[^] T
Materia SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Nella **classe quinta** del Liceo " Peano Pellico" di Cuneo le attività sono finalizzate non solo al mantenimento e al potenziamento delle capacità motorie e della condizione fisica, ma soprattutto alla riflessione critica sul significato dell'attività sportiva come strumento di salute, benessere, equilibrio personale e crescita sociale. Viene dato particolare rilievo all'autonomia organizzativa, alla capacità di assumere ruoli di responsabilità, al rispetto dei principi di fair play e alla gestione delle dinamiche di gruppo. Pratica e conoscenza di attività sportive che offrano l'opportunità di aumentare le conoscenze ed esperienze motorie, anche legate all'ambiente e che possano instaurarsi come costume di vita sportiva. Esercitazioni su elementi semplici o complessi anche con l'intervento di esperti tecnici. Corso di Tennis e di rafting .

Obiettivi disciplinari raggiunti

In generale sono stati acquisiti:

- Conoscenza degli esercizi e della loro funzione
- Conoscenza delle capacità condizionali e coordinative
- Conoscenza della tecnica di più sport di squadra (pallavolo, basket, calcio e pickleball, percorsi atletici e challenge sportive a squadre)
- Padronanza degli schemi motori di base
- Raggiungimento di un livello minimo di allenamento delle capacità condizionali (resistenza, velocità e forza)
- Conoscenza del Tennis
- Applicazione in autonomia di tecniche e strategie nelle discipline individuali e di squadra, sviluppando capacità di analisi e adattamento.
- Dimostrazione di consapevolezza critica delle regole sportive e dei principi di fair play come valori universali.

Metodo di insegnamento

L'insegnamento delle scienze motorie adotta un approccio attivo e partecipativo, la correzione dell'errore viene valorizzata come occasione di crescita e rielaborazione degli schemi motori. Le lezioni si basano su dimostrazioni pratiche con esercizi fisici, lavoro di gruppo e spiegazioni frontali per favorire imitazione, collaborazione e motivazione.

Criteri di valutazione adottati

Sono state effettuate due prove nel trimestre e tre nel pentamestre attraverso le seguenti modalità:

- Osservazione durante l'esecuzione degli esercizi
- Organizzazione di circuiti utilizzando le attrezzature esistenti in palestra

- Test motori
- Osservazione durante il gioco dell'applicazione dei fondamentali individuali
- Conoscenza delle regole di gioco
- Prova pratica sui fondamentali analizzati

Per gli alunni esonerati temporaneamente o per un lungo periodo sono state previste prove orali e/o scritte.

Argomenti affrontati

CONOSCENZA E CONSAPEVOLEZZA DELLE QUALITA' CONDIZIONALI

Saper realizzare correttamente gli schemi motori di base, raggiungere un livello min. di allenamento delle capacità condizionali, Corsa in regime aerobico e anaerobico per il miglioramento della resistenza (Beep test); es. di preatletismo con piccoli attrezzi; potenziamento muscolare a carico naturale (circuit training, tabata, emom e amrap), es. mobilità articolare, velocità, esercizi di stretching .

CONOSCENZA E CONSAPEVOLEZZA DELLE QUALITA' COORDINATIVE

Dimostrare un buon grado della coordinazione dinamica generale nell'eseguire esercizi complessi. Es. di equilibrio e coordinazione in situazioni dinamiche e complesse, non usuali, carichi ed esercizi alla spalliera; esercizi con funicelle, test motori di base.

GIOCHI SPORTIVI

Pallavolo: posizioni e tecniche di spostamento propri della disciplina sportiva, tecnica del palleggio, del bagher e della battuta di sicurezza, regolamento di gioco.

Pallacanestro: posizioni e tecniche di spostamento propri della disciplina sportiva, tecnica del palleggio, del passaggio, tiri a canestro, esercitazioni di gioco 1c1, 2c2, 3c3, regolamento di gioco.

Badminton: posizioni e tecniche di spostamento propri della disciplina sportiva, esercitazioni di gioco, regolamento di gioco.

Calcio: posizioni e tecniche di spostamento propri della disciplina sportiva, esercitazioni di gioco, regolamento di gioco.

Corso di tre lezioni di tennis.

Cuneo, lì 15/06/2026

Firma del Docente
Berti Mariano