



MINISTERO DELL' ISTRUZIONE

Ufficio Scolastico Regionale per il Lazio

ISTITUTO OMNICOMPRESIVO "LEONARDO DA VINCI" ACQUAPENDENTE

Via G.CARDUCCI s.n.c. 01021 Acquapendente (VT) CF 80019550567 – Tel..0763/734208

e-mail VTIS01100L@ISTRUZIONE.IT; PEC: VTIS01100L@pec.istruzione.it



ISTITUTO OMNICOMPRESIVO LEONARDO DA VINCI

ANNO SCOLASTICO 2025/2026

PROGRAMMA DI Scienze Motorie

CLASSE 5 AASA

SCUOLA Liceo Scientifico

PROF. Massimo Robustelli

Testi utilizzati:

Il diario di scienze motorie di Marisa Vicini

PREMESSA

Profilo della Classe in riferimento alle attività svolte, agli obiettivi raggiunti, alla partecipazione, alle iniziative di ampliamento e rafforzamento, qualsiasi altro elemento significativo del percorso formativo:

Profilo della Classe – Classe 5AASA (a.s. 2025/2026)

Gli studenti hanno partecipato con continuità e interesse alle lezioni, mostrando collaborazione nelle attività di gruppo e consapevolezza nell'importanza dello stile di vita sano e attivo. Il clima relazionale all'interno della classe è stato generalmente positivo, favorendo un buon livello di cooperazione, rispetto delle regole e spirito sportivo.

Nel complesso, il percorso formativo della classe ha contribuito allo sviluppo di competenze trasversali importanti, quali il lavoro in team, la responsabilità personale, la capacità critica e riflessiva, e ha rappresentato un momento significativo di crescita personale e collettiva per gli studenti coinvolti.

OBIETTIVI RAGGIUNTI NELLA SINGOLA DISCIPLINA

CONOSCENZE

- Principi dell'allenamento e dell'attività fisica
- Anatomia funzionale (scheletro e articolazioni)
- Nozioni di educazione alimentare e fabbisogno nutrizionale
- Capacità fisiche e coordinative
- Meccanismi energetici dell'attività fisica

COMPETENZE

- Applicare regole e tecniche sportive in contesti pratici
- Analizzare il proprio stato di forma fisica
- Collaborare in attività motorie di gruppo
- Riconoscere l'importanza dello stile di vita attivo e sano

ABILITA'

- Esecuzione di esercizi ginnici e sportivi
- Valutazione dei parametri corporei (IMC, MB, fabbisogno calorico)
- Applicazione delle metodologie di allenamento
- Utilizzo delle conoscenze teoriche per la prevenzione e il benessere

TIPOLOGIA DELLE ATTIVITA' FORMATIVE (MEZZI / STRUMENTI / METODOLOGIE)

In "Altro", specificare in particolare i mezzi, gli strumenti e le metodologie adottati nella DDI

<i>Tipologia</i>	<i>Crocettare le voci di pertinenza</i>
<i>Lezione frontale</i>	<i>x</i>
<i>Mezzi audio-visivi</i>	<i>x</i>
<i>Lavoro di gruppo</i>	<i>x</i>
<i>Insegnamento individualizzato</i>	
<i>Lezioni in laboratorio</i>	<i>x</i>
<i>Dispense fornite dal docente</i>	
<i>Materiale su supporto informatico</i>	
<i>Altro: (DDI) Attualizzazione di alcune</i>	
<i>Video lezioni</i>	
<i>Video</i>	
<i>Mappe concettuali</i>	

STRUMENTI DI VALUTAZIONE ADOTTATI

In altro, specificare in particolare gli strumenti di valutazione adottati nella DDI

<i>Tipologia*</i>	<i>Crocettare le voci di pertinenza</i>
<i>Interrogazioni tradizionali</i>	
<i>Questionari</i>	<i>x</i>
<i>Lavori di gruppo</i>	<i>x</i>
<i>Elaborati</i>	<i>x</i>
<i>Traduzioni</i>	
<i>Risoluzione di problemi</i>	
<i>Esercitazioni grafiche o pratiche</i>	
<i>Altro: (DDI)</i>	
<i>Interrogazioni collettive</i>	
<i>Interpretazione e commento testi</i>	
<i>Interpretazioni e commento di mappe concettuali</i>	

*La tipologia va adattata alle discipline

Contenuti disciplinari – Classe V Liceo

Area: Attività motoria, sportiva e salute

◆ 1. Area: Sviluppo delle abilità motorie e sportive

- Consolidamento e perfezionamento delle capacità motorie e coordinative.
- Approfondimento e affinamento delle tecniche in discipline individuali, di squadra e di espressione corporea (es. atletica leggera, sport di squadra, ginnastica, danza, ecc.).
- Partecipazione consapevole ad attività sportive, anche in contesti extrascolastici e competitivi.
- Conduzione autonoma di esercitazioni motorie e sportive (es. riscaldamento, esercizi tecnici).
- Sviluppo della capacità di osservazione, analisi e autovalutazione delle performance motorie.

◆ 2. Area: Educazione alla salute, al benessere e alla prevenzione

- Approfondimento dei concetti di salute, benessere e stili di vita attivi.
- Educazione all'alimentazione equilibrata e alla prevenzione delle dipendenze.
- Approfondimento dei fattori di rischio e prevenzione delle patologie legate alla sedentarietà.
- Conoscenze di primo soccorso e comportamento in caso di infortuni sportivi.
- Corretta gestione dello stress attraverso l'attività fisica e il movimento consapevole.

◆ 3. Area: Cultura sportiva e legalità

- Approfondimento del significato sociale, culturale ed educativo dello sport.
- Studio dei principi dell'etica sportiva, del fair play e della lealtà.
- Conoscenza delle istituzioni sportive nazionali e internazionali (es. CONI, CIO, Federazioni).
- Analisi critica dei fenomeni legati al professionismo, doping e mercificazione dello sport.
- Riflessione sull'importanza dello sport come strumento di inclusione e dialogo interculturale.

◆ **4. Area: Educazione posturale e conoscenza del corpo**

- Consolidamento delle competenze legate alla postura corretta e alla prevenzione dei disturbi muscolo-scheletrici.
- Esercizi di mobilità articolare, stretching e tecniche di rilassamento.
- Approccio funzionale all'attività fisica per migliorare la consapevolezza corporea.
- Proposte di attività motorie per il benessere psico-fisico.

Acquapendente, 25/05/2026

IL DOCENTE
Massimo Robustelli

GLI STUDENTI RAPPRESENTANTI DI CLASSE
