



**MINISTERO DELL' ISTRUZIONE**

**Ufficio Scolastico Regionale per il Lazio**

**ISTITUTO OMNICOMPENSIVO "LEONARDO DA VINCI" ACQUAPENDENTE**

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

e-mail [VTIS01100L@ISTRUZIONE.IT](mailto:VTIS01100L@ISTRUZIONE.IT); PEC: [VTIS01100L@pec.istruzione.it](mailto:VTIS01100L@pec.istruzione.it)



ISTITUTO OMNICOMPENSIVO "LEONARDO da VINCI"

ANNO SCOLASTICO 2025/2026

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

CLASSE 5 ASU

PROF. OMISSIS

**Testi utilizzati:**

**Match Point**

**PREMESSA**

OMISSIS

---

## 1. Obiettivi Conseguiti e Competenze Sviluppate

In linea con le indicazioni nazionali, l'attività si è articolata su diversi nuclei tematici:

- **Percezione di sé e potenziamento fisiologico:** Miglioramento della coordinazione generale e delle capacità condizionali (forza, resistenza, velocità e mobilità articolare).
- **Il linguaggio del corpo:** Consapevolezza del movimento come mezzo di espressione e comunicazione.
- **Gioco e Sport:** Apprendimento dei fondamentali tecnici e tattici di diverse discipline [es. calcio, pallavolo, basket,], con particolare attenzione al rispetto delle regole e dell'avversario (**Fair Play**).

- **Salute, benessere e sicurezza:** Acquisizione di stili di vita sani e delle norme di sicurezza in palestra e negli spazi aperti.

## 2. Metodologie Didattiche

Per mantenere alto il livello di coinvolgimento, sono state alternate diverse metodologie:

1. **Lezione frontale e pratica:** Per la spiegazione di tecniche e regole.
2. **Apprendimento cooperativo:** Per i tornei interni e i lavori di gruppo.
3. **Problem Solving:** Per stimolare la capacità tattica e decisionale durante le fasi di gioco.

---

## 3. Valutazione e Conclusioni

La valutazione finale tiene conto non solo dei risultati raggiunti, ma soprattutto del **progresso individuale** e della **crescita personale** di ciascun allievo.

**Nota di sintesi:** OMISSIS

## OBIETTIVI RAGGIUNTI

### CONOSCENZE

Principi base dell'allenamento e la struttura base dei muscoli.

Funzioni base del sistema immunitario.

Gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato.

Le conseguenze del doping sportivo

I principi igienici, scientifici e alimentari essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica.

### COMPETENZE

Applicare le regole elementari per la salute, il benessere.

Applica i principi dell'allenamento.

Applica le regole di come potenziare le proprie difese immunitarie.

Applica le norme del doping sportivo.

Applica le norme su una corretta alimentazione al fine di migliorare il proprio stato di salute.

## **ABILITA'**

Adotta i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica attraverso l'allenamento.

## **CONTENUTI - PROGRAMMA SVOLTO**

**Principi sull'allenamento sportivo, i muscoli, Salute e benessere “il sistema immunitario”, sicurezza, prevenzione, il doping.**

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

<i>Lezione frontale</i>	<b>x</b>
<i>Mezzi audio-visivi</i>	<b>x</b>
<i>Lavoro di gruppo</i>	
<i>Insegnamento individualizzato</i>	
<i>Lezioni in laboratorio</i>	
<i>Dispense fornite dal docente</i>	
<i>Materiale su supporto informatico</i>	<b>x</b>
<i>Altro: ( DDI)</i> <i>Attualizzazione di alcune tematiche</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>Interrogazioni tradizionali</i>	<b>x</b>
<i>Questionari</i>	
<i>Lavori di gruppo</i>	
<i>Temi con docente italiano</i>	
<i>Traduzioni</i>	
<i>Risoluzione di problemi</i>	
<i>Esercitazioni pratiche</i>	<b>x</b>
<i>Altro: (DDI)</i> <i>Interrogazioni collettive</i> <i>Interpretazione e commento testi</i> <i>Interpretazioni e commento di mappe</i>	

