



# PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

Mod. MQ08A03 Rev. 1

A.S. 2025/26

Pag. 1/4

## CONTENUTI

|                        |                                          |               |                      |             |          |
|------------------------|------------------------------------------|---------------|----------------------|-------------|----------|
| <b>Anno Scolastico</b> | <b>2025/26</b>                           | <b>Classe</b> | <b>1<sup>^</sup></b> | <b>Sez.</b> | <b>D</b> |
| <b>Disciplina</b>      | <b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>        |               |                      |             |          |
| <b>Docente</b>         | Prof. <sup>ssa</sup> Cristina Cervellera |               |                      |             |          |
|                        | <b>(Firma/e)</b>                         |               |                      |             |          |



# PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

Mod. MQ08A03 Rev. 1

A.S. 2025/26

Pag. 1/4

## SEZ. 5 – CONTENUTI SVOLTI

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 2 | Giochi sportivi( pallavolo, calcio a 5, basket, rugby, pallamano, unihockey)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 3 | Sport individuali ( sport di racchetta, tennis, badminton, tennis tavolo, frisbee ultimate)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 4 | Principali discipline dell'atletica leggera (corse e concorsi)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 5 | Giochi popolari e della tradizione                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 6 | Test motori per la valutazione delle capacità coordinative e condizionali                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 7 | Partecipazione al progetto accoglienza "Racchette in classe" e ai relativi sottoprogetti nell'ambito del progetto " <b>Movimento</b> "                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 8 | <b>CONTENUTI TEORICI:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Elementi di sicurezza e primo soccorso</li><li>- Il fair play e il codice di comportamento sportivo</li><li>- Informazioni sul corretto stile di vita</li><li>- Informazioni sull'apparato locomotore</li><li>- L'allenamento sportivo</li><li>- Regole dei giochi praticati</li><li>- Forme di personalizzazione della didattica riservata agli alunni con DSA e BES</li></ul> |

## SEZ. 11 – TESTI E MATERIALI UTILIZZATI <sup>1</sup>

Libro di testo utilizzato " Attivi" unico per il quinquennio e materiali multimediali connessi. Materiali, attrezzi, attrezzature e strumenti propri delle SSMMSS in uso nei "Laboratori di Scienze Motorie e Sportive".

Frascati, 03/06/2026

Docente  
Prof.<sup>ssa</sup> Cristina Cervellera

<sup>1</sup> Libro di testo in adozione, materiali didattici (anche multimediali) utilizzati