

# PROGRAMMA FINALE

|                        |                            |               |          |             |          |
|------------------------|----------------------------|---------------|----------|-------------|----------|
| <b>Anno Scolastico</b> | <b>2025/2026</b>           | <b>Classe</b> | <b>4</b> | <b>Sez.</b> | <b>C</b> |
| <b>Disciplina</b>      | SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE |               |          |             |          |
| <b>Docente/i</b>       | Prof. Enrico D'Armini      |               |          |             |          |
|                        | <b>(Firma)</b>             |               |          |             |          |

| CONTENUTI SVOLTI |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b>         | Esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>2</b>         | Giochi sportivi (pallavolo, calcio a5, basket, rugby-tag, pallamano, flag-football, ultimate fresbee, floorball)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>3</b>         | Sport individuali (sport di racchetta, tennis, badminton, tennis tavolo)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>4</b>         | Principali discipline dell'atletica leggera (corse e concorsi)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>5</b>         | Giochi della tradizione popolare                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>6</b>         | Contenuti teorici: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Elementi di sicurezza e primo soccorso</i></li> <li>- <i>Fair play e codice di comportamento sportivo</i></li> <li>- <i>Elementi teorici relativi alle capacità condizionali e coordinative</i></li> <li>- <i>Elementi teorici del sistema muscolo/scheletrico</i></li> <li>- <i>Elementi dei sistemi energetici anaerobico e aerobico</i></li> <li>- <i>Elementi teorici relativi alle regole del gioco individuale e di squadra</i></li> <li>- <i>Forme di personalizzazione della didattica riservata agli allievi con DSA, con Bisogni educativi speciali: strumenti compensativi e dispensativi</i></li> </ul> Testo utilizzato " Più Movimento" libro di testo unico per il quinquennio |

