

I.T.T. FERMI FRASCATI	PROGRAMMA DIDATTICO <i>Mod. MQ07A02B Rev.0</i>	Rev.0
		1/3

Anno scolastico:
2025/26

Classe 5[^]

Disciplina: Scienze Motorie e Sportive

Sez. C

Indirizzo: Biotecnologie Ambientali

Elaborata da: Prof.ssa Cristina Cervellera

I.T.T. FERMI FRASCATI	PROGRAMMA DIDATTICO <i>Mod. MQ07A02B Rev.0</i>	Rev.0
		2/3

CONTENUTI SVOLTI

	<i>Contenuti o Temi</i>
1	Esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi
2	Giochi sportivi (pallavolo, calcio a5, basket, rugby, pallamano)
3	Sport individuali (sport di racchetta; tennis, badminton, tennis tavolo)
4	Principali discipline dell'atletica leggera (corse e concorsi
5	giochi popolari e della tradizione
6	Elementi teorici a supporto della tecnica corretta in termini di biomeccanica e funzionalità

Contenuti teorici:

- **Elementi di sicurezza e primo soccorso**
- **Organizzazione del sistema muscolare e principi dell'allenamento**
- **Elementi teorici relativi alle capacità condizionali e coordinative**
- **Elementi teorici relativi alle regole del gioco individuale e di squadra**
- **Capacità e abilità espressive**
- **Forme di personalizzazione della didattica riservata agli allievi con DSA, con Bisogni educativi speciali: strumenti compensativi e dispensativi**
- **Testo utilizzato: "Più Movimento" libro di testo unico per il quinquennio**

Frascati, 04 Maggio 2026

Docente
Prof.ssa Cristina Cervellera

I.T.T. FERMI <i>FRASCATI</i>	PROGRAMMA DIDATTICO <i>Mod. MQ07A02B Rev.0</i>	Rev.0
		3/3