



PROGRAMMA FINALE

Mod. MQ08A03 Rev. 1

A.S. 2025/26

Pag. 1/5

PROGRAMMA FINALE

Anno Scolastico	2025/2026	Classe	5°	Sez.	L
Disciplina	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Docente	Prof. ^{ssa} Silvia Crisanti				
	Sostituita dal Prof. Michele Carbone a partire dal 1.05.26 per congedo di maternità				



PROGRAMMA FINALE

Mod. MQ08A03 Rev. 1

A.S. 2025/26

Pag. 3/5

SEZ. 5 – CONTENUTI SVOLTI

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 della tradizione popolare
6	Cenni teorici a supporto della tecnica corretta in termini di biomeccanica e funzionalità
7	Percorsi motori e attività di coordinazione
8	Cenni di educazione posturale e prevenzione degli infortuni
9	Promozione dei corretti stili di vita attraverso l'attività fisica

Frascati, 29/05/2026

FIRMA DOCENTE Prof. Michele Carbone _____

FIRMA ALUNNI _____