

Programma consuntivo di **Scienze Motorie e Sportive**

Prof.ssa **Manrica Traversi**

Anno Scolastico **2025/26**

Classe **5 E**



Partendo e confermando l'idea iniziale che nell'ultimo anno della scuola superiore l'insegnamento dell'educazione fisica, coerentemente con quanto proposto nel primo e nel secondo biennio, è finalizzato alla piena valorizzazione della personalità dello studente; gli ambiti di esperienza offerti dalla disciplina (la competizione, il successo, l'insuccesso, la progettazione di percorsi per raggiungere un obiettivo, il fare e lo stare con gli altri, la condivisione di regole) favoriscono l'acquisizione di corretti stili comportamentali e di abilità trasferibili in qualunque altro contesto di vita. La disciplina ha contribuito allo sviluppo armonico degli studenti, promuovendo non solo le capacità fisiche e motorie, ma anche le competenze trasversali fondamentali quali la collaborazione, il rispetto delle regole e la consapevolezza del proprio corpo. Attraverso attività pratiche e momenti di riflessione teorica, gli alunni sono stati guidati a comprendere l'importanza del movimento come strumento di benessere psico-fisico, prevenzione e socializzazione. Il percorso ha valorizzato l'educazione alla salute, incoraggiando stili di vita attivi e responsabili.

Nel rispetto delle differenze individuali e dei diversi livelli di partenza, il percorso ha promosso la partecipazione attiva e inclusiva di tutti gli studenti, contribuendo alla crescita personale e sociale e al raggiungimento degli obiettivi educativi e formativi previsti.

Contenuti delle lezioni teoriche:

- Il doping
- Apparato locomotore e in particolare osteo-articolare
- I segmenti corporei

- Alterazioni e traumi dell'apparato scheletrico e articolare: frattura, distorsione, lussazione.
- L'importanza del riscaldamento e della preparazione atletica: l'allenamento
- Lo stretching
- I Giochi Olimpici
- Regole fondamentali dei giochi di squadra
- Effetti e benefici dell'attività motoria sull'apparato locomotore
- Nozioni di primo soccorso
- Special Olympics
- Dispositivi di protezione individuali

Contenuti delle lezioni pratiche:

- Circuiti di destrezza e abilità
- Giochi sportivi di squadra, calcio, pallavolo, basket
- Salti, lanci e corse dell'atletica leggera
- Circuiti con pesi e piccoli attrezzi
- Challenge
- Potenziamiento muscolare con manubri e kettlebell
- La fune, gli elastici
- Plank
- Tennistavolo e badminton
- Baseball
- Voga

Modalità:

- verifiche orali e relazioni da svolgere a casa
- lettura di articoli specifici on-line
- questionari sulle conoscenze acquisite
- utilizzo di gruppi WhatsApp di Scienze Motorie e Sportive
- lezioni frontali, a coppie, a gruppo in palestra, al campo sportivo Montagna e sul territorio

Metodo di insegnamento

- verifiche orali e relazioni da svolgere a casa
- test motori
- questionari sulle conoscenze acquisite

Attività integrative ed extrascolastiche

Volontari nei tornei e nelle manifestazioni di Special Olympics (basket, calcio, flashmob, giochi nazionali estivi)

Nuovi Giochi della Gioventù

Obiettivi realizzati

Conoscenze teoriche e ampliamento delle capacità condizionali, coordinative. Tutti gli alunni hanno dimostrato di avere acquisito gesti tecnici di base di alcuni giochi sportivi, di aver consolidato il carattere, lo sviluppo della socialità e del senso civico, attraverso il rispetto delle regole, degli schemi di gioco e dei propri compagni o avversari. La classe ha assimilato le nozioni teoriche, adeguate tecniche motorie e adeguati comportamenti funzionali al raggiungimento dei principali obiettivi disciplinari e trasversali della materia svolgendo così in modo esauriente i punti essenziali della programmazione.

Obiettivi Minimi

Per quanto riguarda la parte pratica, i ragazzi hanno seguito la programmazione ministeriale, per la parte teorica, si sono avvalsi di mappe concettuali e hanno avuto più tempo a disposizione per svolgere eventuali compiti scritti.

Valutazione

Per quanto riguarda la valutazione si è prodotto un giudizio formativo sull'impegno dei ragazzi e la produzione di questionari, relazioni ed esercitazioni

Le osservazioni hanno riguardato la partecipazione, l'impegno e il materiale prodotto.

- Livello di partenza e progressi compiuti
- Capacità motorie e abilità tecniche
- Partecipazione attiva e impegno
- Comportamento e rispetto delle regole

- Capacità di collaborazione e lavoro di gruppo
- Conoscenze teoriche relative a salute, benessere e pratica sportiva

La Spezia, 11 GIUGNO 2026

Docente
Prof.ssa Manrica Traversi