



Istituto Statale di Istruzione Superiore “Ernesto Balducci”

Via Aretina, 78/a – 50065 Pontassieve (FI) tel. 0558316806 fax 0558316809

pec_fiis00800g@pec.istruzione.it - fiis00800g@istruzione.it -

presidenza@istitutobalducci.gov.it

www.istitutobalducci.gov.it

codice fiscale : 94052770487 – codice univoco : UF7R2C



PROGRAMMA SVOLTO a.s. 2022/23

Docente: Torti Eli

Materia d’insegnamento: Scienze motorie

Classe: 5° BSU

Testo in adozione: “ Più che sportivo”

Il piano di lavoro ha previsto l’acquisizione di conoscenze e competenze relative a quattro grandi blocchi tematici:

1. Consolidamento e coordinamento degli schemi motori di base;
2. Potenziamento fisiologico;
3. Conoscenza delle regole della pratica ludico-sportiva;
4. Conoscenza degli obiettivi e delle caratteristiche proprie delle attività motorie.

Nelle Scienze Motorie una medesima attività, variamente impostata, può valorizzare in modo diverso i vari obiettivi: per questa ragione si ritiene utile non usare una rigida scansione temporale del lavoro, ma svilupparlo nell’arco dell’intero Anno Scolastico, le attività si sono svolte in parte in palestra e in parte all’aperto utilizzando campi da tennis e padel e campi vicino alla scuola. Per quanto riguarda EDUCAZIONE CIVICA è stato effettuato il corso BLS/D

Si ritiene controproducente definire uno standard, perché le conoscenze e le competenze pratiche sono strettamente legate a percorsi individualizzati: ogni studente si presenta con un proprio patrimonio motorio frutto di esperienze personali. Quindi, in aggiunta alla prestazione motoria, si individua quale obiettivo minimo, la partecipazione regolare e attiva alla lezione pratica. Per quanto riguarda lo sviluppo delle prove teoriche, si considera come obiettivo minimo una conoscenza essenziale, ma complessivamente corretta, dei contenuti specifici

OBIETTIVI CONSEGUITI: gli obiettivi della programmazione curricolare sono stati essenzialmente raggiunti soprattutto a seconda della preparazione di base, dell’impegno e delle capacità di ogni singolo allievo.

CONTENUTI: Esercizi di coordinazione, stretching, equilibrio, di mobilità articolare, esercizi con piccoli e grandi attrezzi, le qualità motorie (resistenza e velocità e



Istituto Statale di Istruzione Superiore “Ernesto Balducci”

Via Aretina, 78/a – 50065 Pontassieve (FI) tel. 0558316806 fax 0558316809

pec_fiis00800g@pec.istruzione.it - fiis00800g@istruzione.it -

presidenza@istitutobalducci.gov.it

www.istitutobalducci.gov.it

codice fiscale : 94052770487 – codice univoco : UF7R2C



forza,)l'allenamento sportivo,apparato scheletrico, apparato muscolare, palla a volo , pallacanestro , hockey, baseball, palla a mano, calcio, giochi con la palla , vari tipi di circuiti di destrezza, Badminton, Atletica leggera : salto in alto e salto in lungo, ostacoli e prove sui 30 metri,lancio del peso , video inerenti la tecnica di corsa e andature, esercizi di ginnastica artistica esercizi di aerobica e ginnastica con la musica, BLS/D., , tennis , e padel, esercizi di acrosport, attività all'aperto come corsa , gioco ultimate e giochi tradizionali-

LE VERIFICHE sono state fatte attraverso dei test fisici in palestra, colloqui e delle verifiche a crocette e risposte multiple in classe.

PER LA VALUTAZIONE ho tenuto conto dell'impegno dimostrato in palestra della correttezza nello svolgere le prove, della conoscenza degli argomenti trattati, saper coordinare azioni complesse in situazioni complesse, conoscenza del linguaggio specifico della materia,la capacità di trasferire conoscenze acquisite in abilità motorie nuove anche se con qualche imprecisione.

Firma del Docente

Firma degli studenti (*minimo due*)

Eli Torti