



IIS DIONIGI SCANO

IIS "D. Scano" - Via C.Cabras 09042 Monserrato (CA) - Tel 07056901 Fax 0705690231 email
cais03100c@istruzione.it PEC: cais03100c@pec.istruzione.it - Altre Sedi ("O. Bacareda"): Via Achille
Grandi - Cagliari Tel. 070494354 - Via n. Bixio, 4 - Selargius Tel. 070840039

PROGRAMMA SVOLTO

A.S. 2025/2026

DOCENTE:	Sini Maurizio
DISCIPLINA:	Scienze motorie e sportive
CLASSE:	5ASE

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
Forza. Irrobustimento generale specifico delle qualità di base	Circuiti, esercizi generali e analitici svolti individualmente, a coppie e collettivamente con o senza piccoli attrezzi.
Rapidità	Corsa veloce e coordinazione veloce: esercizi svolti singolarmente, a coppie e in gruppo. Giochi ed esercizi a velocità variabile Rapidità oculo-manuale e oculo-podolica
Resistenza	Esercizi a corpo libero. Corsa di durata. Camminata rapida.
Percezione di sé	Stretching e ginnastica posturale
Capacità coordinative	Esercizi a corpo libero e con l'ausilio di piccoli attrezzi eseguiti in varietà di ampiezza, ritmo in situazioni spazio-temporali diverse.
Sport	Pallacanestro, Pallavolo, Calcio a 5, Badminton. Fitness.
Teoria	Il meccanismo dell'ATP. Nomenclatura e terminologia degli sport praticati e degli esercizi di fitness. Fondamentali tecnici e tattici delle discipline sportive individuali e di squadra.
Educazione civica	Ed.alimentare: la piramide alimentare.

Cagliari, 03/06/2026

L'insegnante
Prof. Maurizio Sini