

**I.I.S. “DIONIGI SCANO”**  
**Via Cesare Cabras, Monserrato**

***Programma di Scienze Motorie e Sportive***

**A. S. 2025/2026**

**Docente: Sussarellu Sabrina**

**Classe: 5ATL**

**OBIETTIVI GENERALI E SPECIFICI**

- Saper compiere attività motorie a carattere individuale e di squadra
- Rispettare le regole, il proprio ruolo e quello dei compagni
- Saper utilizzare il proprio corpo per ottenere il miglior rendimento
- Praticare almeno una disciplina sportiva individuale e di squadra
- Mettere in pratica le norme comportamentali per prevenire infortuni
- Essere a conoscenza delle caratteristiche tecniche degli sport praticati
- Conoscere i principi fondamentali di igiene e di mantenimento della salute
- Acquisire la capacità di trasferire all'esterno della scuola esperienze motorie e sportive in base alle proprie attitudini e propensioni personali

**CONTENUTI**

- Esercizi a corpo libero per la mobilità articolare ed il potenziamento muscolare
- Esercizi con piccoli e grandi attrezzi
- Attività sportive di squadra: pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio
- Fondamentali tecnici dei vari sport di squadra
- Attività sportive individuali: atletica leggera, ginnastica, tennis tavolo
- Informazioni teoriche sulla metodologia di allenamento
- Norme comportamentali e di igiene
- Cenni di anatomia (ossa, muscoli e articolazioni)

**METODI**

- Analisi del movimento degli esercizi proposti
- Esecuzioni individuali, a coppie e a piccoli gruppi
- Esecuzioni a squadre complete
- Esecuzioni pratiche dal gesto semplice al gesto più complesso

- Esercitazioni per il miglioramento delle capacità e abilità motorie

## **VERIFICA**

- Osservazione sull'impegno, sul comportamento e sui tempi di apprendimento
- Analisi dei miglioramenti rispetto ai livelli iniziali
- Verifica delle conoscenze teoriche

**Prof.ssa Sussarellu Sabrina**