

|                                                                                                                                                                                                                                                        |                                         |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------|
| ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE “ ENRICO MEDI “<br>Via Leonardo da Vinci,364 - 90135 PALERMO (PA) - C.F.: 97021760828<br>Tel.091- 405108 Fax 091-402083 e-mail <a href="mailto:pais02400e@pec.istruzione.it">pais02400e@pec.istruzione.it</a> |                                         |               |
| PR 24                                                                                                                                                                                                                                                  | PROGRAMMA di SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE | Pagina 1 di 3 |



**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE**  
**“ENRICO MEDI”**  
**Palermo**

## PROGRAMMAZIONE SVOLTA

Indirizzo: **Manutenzione e Assistenza Tecnica - Impiantistica**

Disciplina: **Scienze Motorie e Sportive**

Classe: **5^ A IMP**

A.S. **2024/2025**

Docente: **Alessandro Valenza**

**Percorso disciplinare: ESPLORANDO IL CORPO UMANO**

| Teorica                                                                                                                                                                                                                                         | Pratica                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacità e abilità espressive: il linguaggio del corpo.</li> <li>- Gli adattamenti fisiologici determinati dall'esercizio fisico.</li> <li>- I parametri funzionali nella pratica sportiva.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizza le diverse metodiche di allenamento</li> <li>- Esegue programmi di allenamento.</li> <li>- Predisporre e svolge circuiti di destrezza o fitness funzionale.</li> <li>- Eseguire gli esercizi adottando la postura corretta.</li> </ul> |

**Percorso disciplinare: PERCEZIONE DEL SÉ E SVILUPPO DELLE CAPACITÀ MOTORIE**

| Teorica                                                                                                         | Pratica                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'allenamento sportivo e le fasi che lo contraddistinguono.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potenziare le capacità motorie attraverso circuiti misti.</li> <li>- Eseguire circuiti misti a tempo.</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Principali metodi di allenamento a carico naturale e con sovraccarichi.</li> <li>- Elementi di posturologia e biomeccanica.</li> <li>- L'arte di comunicare con il corpo.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Individuare e pianificare attività motorie semplici e/o complesse per il potenziamento di specifiche capacità motorie.</li> <li>- Applicare le metodologie apprese a seconda delle attività proposte.</li> <li>- Potenziare la mobilità articolare.</li> </ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### **Percorso disciplinare: SPORT, REGOLE E FAIR PLAY**

| Teorica                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Pratica                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teoria e tecnica degli sport individuali: la ginnastica a corpo libero, l'atletica leggera e il fitness.</li> <li>- Teoria e tecnica degli sport di squadra: pallavolo, calcio e basket.</li> <li>- Lo sport come strumento di valorizzazione delle diversità culturali, fisiche e sociali: storie di Fair Play.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzare le abilità acquisite con precisione e introdurre variabili per modificarle.</li> <li>- Adottare strategie di gioco ideate da solo o insieme ai compagni.</li> <li>- Potenziare i vari distretti anatomici adottando diversi metodi proposti.</li> <li>- Potenziare le abilità motorie attraverso percorsi specifici.</li> <li>- Svolgere test psico-motori.</li> <li>- Rilevare i parametri funzionali durante le attività.</li> <li>- Utilizzare strategie di gioco ideate da solo o insieme ai compagni.</li> <li>- Gestire i movimenti semplici e complessi.</li> <li>- Sperimentare la frequenza cardiaca a riposo e di lavoro.</li> <li>- Seguire e commentare gli eventi sportivi.</li> </ul> |

### **Percorso disciplinare: SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE**

| Teorica                                                                                                                      | Pratica                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Correggere la propria postura discriminando i comportamenti scorretti.</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Il codice comportamentale di primo soccorso.</li><li>- Le diverse forme di dipendenza: fumo, alcool e droghe.</li><li>- Il doping: elementi di base.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Eseguire gli esercizi adottando la postura corretta.</li><li>- Riconoscere le situazioni di pericolo.</li><li>- Applicare le tecniche di primo soccorso.</li><li>- Applica la biomeccanica alle skills proposte.</li><li>- Assume comportamenti alimentari in funzione dell'attività sportiva praticata.</li><li>- Calcola il fabbisogno calorico giornaliero.</li></ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Palermo, lì 06/06/2025

**Il Docente**  
Prof. Alessandro Valenza