

IIS “Marie Curie – Piero Sraffa”

Via F.Ili Zoia,130 - 20153 Milano

PROGRAMMA A.S. 2025 – 2026

Classe 5 BS :

OBIETTIVI DISCIPLINARI

1. Capacità di mantenimento della salute dinamica.
2. Raggiungimento attraverso giochi, attività individuali e di gruppo di attitudini ed elementi di socializzazione.
3. Attività muscolare generale e specifica; potenziamento organico; miglioramento delle capacità motorie coordinative e condizionali.
4. Capacità di riconoscere i propri limiti di prestazione.
5. Conoscere le caratteristiche tecnico-tattiche degli sport praticati.
6. Capacità di gestire in modo autonomo alcuni lavori assegnati.

CONTENUTI DISCIPLINARI

1. Miglioramento della capacità aerobica e sviluppo di quella anaerobica.
2. Miglioramento e sviluppo delle capacità coordinative.
3. Conoscenza e pratica delle specialità sportive codificate e non (individuali e di squadra).
4. Capacità di arbitraggio degli sport praticati
5. Ideazione e progettazione di attività finalizzate.
6. Attività globali ludiche guidate; circuiti formativi.
7. Attività a carico naturale o con lieve sovraccarico; in opposizione e resistenza; in forma globale; individuali e a gruppi con piccoli.
8. Apparato cardio-circolatorio: funzione, parametri dell'attività cardiaca.
la circolazione sanguigna e la composizione del sangue
app. cardio-circolatorio ed esercizio fisico.
9. Una sana alimentazione: gli alimenti nutrienti, il fabbisogno energetico, il fabbisogno plastico rigenerativo, il fabbisogno bioregolatore, il fabbisogno idrico.
10. Salute e benessere: il concetto di salute, educazione alla salute, rischi di una vita sedentaria, il movimento come prevenzione e i benefici indotti dall'attività fisica.

OBIETTIVI ULTERIORI

1. capacità di passare dalla conoscenza dei gesti semplici a quelli più complessi delle diverse discipline sportive proposte;
2. miglioramenti qualitativi e quantitativi delle prestazioni e delle competenze relative alle attività proposte;
3. Partecipazione ad eventuali manifestazioni sportive interne od esterne.

SPORT PRATICATI:

1. Pallavolo

2. Peteca
3. Pallacanestro
4. Calcio a 5
5. Acrogym
6. Ping-pong
7. Ultimate
8. Badminton