Programma svolto

|  |  |
| --- | --- |
| **CLASSE** | 5AEI |
| **INDIRIZZO** | SISTEMI INFORMATIVI AZIENDALI |
| **ANNO SCOLASTICO** | 2018/2019 |
| **DISCIPLINA** | SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE  |
| **DOCENTE** | BALDON ROSANGELA |

|  |
| --- |
| **Programma svolto nella classe 5^AEM** |
| **Libro di testo adottato: “**In Movimento”- Fiorini G. -Coretti S. - Bocchi S. -Ed. Marietti Scuola**Altri materiali utilizzati:** Attrezzatura presente in palestra – Lim – materiale sportivo per gli allievi esonerati |
| **Competenze sviluppate** | **Nuclei tematici fondamentali** | **Contenuti** |
| **MOVIMENTO** | **CONOSCERE IL NOSTRO CORPO E LE SUE MODIFICAZIONI****CAPACITÀ MOTORIE CONDIZIONALI E COORDINATIVE** | ES. DI RISCALDAMENTO, TEST MOTORI SULLE CAPACITÀ FISICHE DELLA FORZA E VELOCITÀ, CIRCUITI E PERCORSI, ES. DI MOBILITÀ ARTICOLARE, STRETCHING, POTENZIAMENTO FISIOLOGICO, ES. DI COORDINAZIONE OCULO-PODALICA E OCULO-MANUALE, STAFFETTE, ANDATURE ATLETICHE E GIOCHI DI CORSA, ES A COPPIE. |
| **LINGUAGGIO DEL CORPO** | **PERCEZIONE SENSORIALE ED ESPRESSIVITÀ CORPOREA** | ESERCIZI E COMBINAZIONI DI GRUPPO SEGUENDO I RITMI E LE AZIONI DEI COMPAGNI ANCHE CON L’AUSILIO DELLA MUSICA.  |
| **GIOCO E SPORT** | **GIOCHI SEMISTRUTTURATI - PRESPORTIVI E SPORTIVI DI SQUADRA** | GIOCHI PROPEDEUTICI AI GIOCHI SPORTIVI:PALLAGUERRA, PALLAGUERRA CON VARIANTI E HIT-BALL.SPORT: FONDAMENTALI INDIVIDUALI E GIOCO-PARTITA: BASKET, PALLAVOLO, PALLAMANO, TENNIS TAVOLO, CALCIO A 5 E BADMINTON.PARTECIPAZIONE AL TORNEO D’ISTITUTO DI PALLAVOLO. |
| **SALUTE E BENESSERE** | **CORRETTO STILE DI VITA****IL DOPING**  | ELEMENTI DI IGIENE PERSONALE, DI CONSONO ABBIGLIAMENTO SPORTIVO, DI COMPORTAMENTI DI BASE PER LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI E TUTELA DELLA SALUTE PERSONALE E COLLETTIVA. NOZIONI SULL'IMPORTANZA DEL MOVIMENTO COME CORRETTO STILE DI VITA. INFORMAZIONI SUL DOPING, FAIR PLAY E SULL’USO SCORRETTO DEGLI INTEGRATORI ( CONFERENZA TENUTA DAL DOTTORE MEDICINA SPORTIVA SCHIAVON MAURIZIO). |

Piove di Sacco, 8 giugno 2019

Il Docente Baldon Rosangela

I rappresentanti degli studenti