

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE “ENRICO DE NICOLA”

SEDE CENTRALE Via G. Parini, 10/C - 35028 - Piove di Sacco (PD) Tel. 049-5841692; 049-5841969; 049-9703995

CF e PI: 80024700280 - Codice Meccanografico: PDIS02100V - Codice Univoco Ufficio: UFS6EP Mail: pdis02100v@istruzione.it Pec: pdis02100v@pec.istruzione.it

SEDE STACCATA Via Ortazzi, 11 - 35028 - Piove di Sacco (PD) Tel. 049-5841129

INDIRIZZI DI STUDIO

Istituto Tecnico Economico: AFM, SIA, Turismo - Istituto Tecnico Tecnologico: CAT Istituto Professionale: Servizi per l'Agricoltura, Servizi per la sanità e l'assistenza sociale

PROGRAMMA SVOLTO

CLASSI 5[^]

CLASSE	5AEI
INDIRIZZO	SISTEMI INFORMATIVI AZIENDALI
ANNO SCOLASTICO	2019/2020
DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE	BALDON ROSANGELA

PROGRAMMA SVOLTO NELLA CLASSE 5AEI

Libro di testo adottato: “ In Movimento “ di G. Fiorini, S. Coretti, S. Bocchi - ED. Marietti Scuola

Altri materiali utilizzati: Attrezzatura presente in palestra – Lim - Utilizzo delle piattaforme aule virtuali di Spaggiari e di Gsuite for Education durante la Didattica a distanza.

COMPETENZE SVILUPPATE	NUCLEI TEMATICI FONDAMENTALI	CONTENUTI
Competenza Movimento	-Conoscere il nostro corpo e le sue modificazioni -Capacita' motorie: condizionali e coordinative	• Esercizi di riscaldamento • Test motori sulle capacità fisiche della forza e velocità • Circuiti e percorsi • Esercizi di mobilità articolare, stretching e potenziamento fisiologico • Esercizi con le palle mediche, propedeutici al getto del peso • Andature atletiche e giochi di corsa, esercizi a coppie
competenza linguaggio del corpo	-Percezione sensoriale ed espressività corporea -Lavoro di gruppo	• Esercizi di gruppo combinati e finalizzati all'acrosport dinamico • DAD: Lavoro di gruppo finalizzato all'elaborazione di un circuito a stazioni, il circuit training e autovalutazione
Competenza Gioco- sport	-Giochi semistrutturati - presportivi e sportivi di squadra	• Giochi propedeutici ai giochi sportivi: pallaguerra, pallaguerra con varianti, mad-ball e hit-ball • Fondamentali individuali e gioco partita della pallavolo, della pallamano e del basket • Atletica: partenza dai blocchi e getto del peso • Partecipazione al torneo d'Istituto di pallavolo
COMPETENZA Salute e benessere	-Corretto stile di vita -Il doping	• Elementi di igiene personale, di comportamenti di base per la prevenzione degli infortuni e tutela della salute personale e collettiva. • Il valore del rispetto di se stessi, degli altri e dell'ambiente circostante

		• Per gli allievi esonerati(per infortunio): apparati respiratorio e cardiocircolatorio • DaD: Nozioni sull'importanza del movimento come corretto stile di vita: il sistema muscolare. • DaD: Il doping definizione, sostanze proibite, i principi del Codice WADA e video conferenza “sul doping e sull’uso scorretto degli integratori” tenuta dal dottore di medicina sportiva, Schiavon Maurizio
--	--	--

Piove di Sacco, 10 giugno 2020

La Docente
Baldon Rosangela