

## PROGRAMMA SVOLTO

<b>CLASSE</b>	5ASS
<b>INDIRIZZO</b>	SERVIZI SOCIO SANITARI
<b>ANNO SCOLASTICO</b>	2019/2020
<b>DISCIPLINA</b>	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
<b>DOCENTE</b>	LUISETTO PAOLA

## PROGRAMMA SVOLTO NELLA CLASSE 5ASS

**Libro di testo adottato: " In Movimento" G.Fiorini-S.Coretti-S.Bocchi ED.Marietti scuola**

**Altri materiali utilizzati: *Le attrezzature presenti in palestra, la LIM, Fotocopie predisposte dal docente, Power point, Filmati da You-tube e Netflix; utilizzo delle piattaforme aule virtuali di Spaggiari e di Gsuite for education per le lezioni durante la didattica a distanza.***

COMPETENZE SVILUPPATE	NUCLEI TEMATICI FONDAMENTALI	CONTENUTI
MOVIMENTO	Conoscere il nostro corpo e le sue modificazioni. Capacità coordinative e capacità condizionali	ESERCIZI DI RISCALDAMENTO, TEST MOTORI SULLE QUALITÀ FISICHE DELLA FORZA E VELOCITÀ, CIRCUITI, ESERCIZI DI MOBILITÀ, STRETCHING, POTENZIAMENTO FISILOGICO, ESERCIZI DI COORDINAZIONE OCULO-MANUALE E OCULO-PODALICA. ANDATURE PRE-ATLETICHE. ESERCIZI A COPPIE.
LINGUAGGIO DEL CORPO	Percezione sensoriale ed espressività corporea.	ESERCIZI DI ACROSPORT. LAVORO DI GRUPPO FINALIZZATO AD UN IPOTETICO INTERVENTO COME ANIMATRICI IN UNA STRUTTURA ESTERNA(CASA DI RIPOSO, COMUNITÀ' PER DISABILI, SCUOLE D'INFANZIA)
GIOCO E SPORT	Giochi semistrutturati , presportivi e sportivi di squadra. I Giochi Olimpici (in presenza e in DAD)	GIOCHI PROPEDEUTICI AI GIOCHI SPORTIVI: HIT-BALL, MAD-BALL; PALLAVOLO: FONDAMENTALI INDIVIDUALI E GIOCO-PARTITA. PARTECIPAZIONE AL TORNEO DI PALLAVOLO D'ISTITUTO. STORIA DELLE OLIMPIADI : ANTICHE E MODERNE, I VALORI OLIMPICI DI DE COUBERTIN. APPROFONDIMENTI: LA POLITICA, LE GUERRE, I BOICOTTAGGI NELLE EDIZIONI OLIMPICHE PIU' SIGNIFICATIVE. VISIONE DEL FILM "RACE" E ALCUNI PASSAGGI DEL FILM "OLYMPIA".
SALUTE E BENESSERE	Corretto stile di vita Movimento e benessere psico-fisico  Il Doping (in DAD)	IL MOVIMENTO COME PREVENZIONE , CENNI SULLA GINNASTICA DOLCE PER LO SVILUPPO COMPLETO DELLA PERSONA. IL DOPING IN TUTTI I SUOI ASPETTI: SOCIALE, INDIVIDUALE E SPORTIVO, LE SOSTANZE PROIBITE: PRINCIPI ATTIVI ED EFFETTI COLLATERALI

