

PROGRAMMA SVOLTO CLASSI 5[^]

CLASSE	5AEI
INDIRIZZO	SISTEMI INFORMATIVI AZIENDALI
ANNO SCOLASTICO	2023/2024
DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE	BALDON ROSANGELA

PROGRAMMA SVOLTO NELLA CLASSE 5 AEI

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

Altri materiali utilizzati: *Le attrezzature presenti in palestra, la Lim, Filmati da Youtube e RaiPlay*

COMPETENZE SVILUPPATE	NODI CONCETTUALI FONDAMENTALI	CONTENUTI
MOVIMENTO	-Conoscere il nostro corpo e le sue modificazioni -Capacità condizionali e coordinative	- Esercizi di riscaldamento generale e specifico - Test motori sulle capacità motorie - Esercizi di mobilità - Stretching - Potenziamento fisiologico. - Esercizi di coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica - Andature preatletiche.
LINGUAGGIO DEL CORPO	-Percezione sensoriale ed espressività corporea	- Brevi progressioni di esercizi a corpo libero - Combinazione a corpo libero ideata dagli allievi.
GIOCO E SPORT	-Giochi presportivi -Giochi di squadra	- Giochi propedeutici ai giochi sportivi: Hit ball e Pallaguerra. - Fondamentali individuali, di squadra e partite di: pallavolo, basket, calcio a 5, badminton, tennis tavolo, pallamano, ultimate frisbee e roundnet. - Regolamenti. - Torneo d'Istituto di pallavolo.
SALUTE E BENESSERE	-Movimento e benessere psicofisico -Corretti stili di vita	- Il movimento come prevenzione, importanza del riscaldamento generale/specifico prima di ogni attività - Conoscenza e rispetto delle regole a scuola e in palestra - Il ruolo delle scienze motorie nella scuola e nella società

Le competenze specifiche della disciplina Scienze motorie e sportive sono così declinate: **COMPETENZA 1: MOVIMENTO**

COMPETENZA 2: LINGUAGGIO DEL CORPO

COMPETENZA 3: GIOCO E SPORT

COMPETENZA 4: SALUTE E BENESSERE

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO RELATIVI ALLA DISCIPLINA “EDUCAZIONE CIVICA”		
COMPETENZE SVILUPPATE	ARGOMENTI SVOLTI	CONTENUTI E MATERIALI ANALIZZATI
T. 6: Cogliere la complessità dei problemi esistenziali, morali, politici, sociali, economici e scientifici e formulare risposte personali argomentate.	-Il Doping: definizione, Codice e i principi del WADA. -Le sostanze e i metodi proibiti, effetti collaterali.	• Libro di testo. • Visione video su Youtube: il Doping nello sport e l'intervista ad Andreas Krieger. • Ricerca personale in rete sul Doping.

Piove di Sacco, 05 giugno 2024

La Docente

I rappresentanti degli studenti