

PROGRAMMA SVOLTO CLASSI 5[^]

CLASSE	5AEM
INDIRIZZO	AMMINISTRAZIONE FINANZA E MARKETING
ANNO SCOLASTICO	2023/2024
DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE	BALDON ROSANGELA

PROGRAMMA SVOLTO NELLA CLASSE 5 AEM

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	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Esercizi con l'elastico fitness.
LINGUAGGIO DEL CORPO	-Percezione sensoriale ed espressività corporea	<ul style="list-style-type: none"> • Brevi progressioni di esercizi a corpo libero. • Combinazione a corpo libero ideata dagli allievi.
GIOCO E SPORT	-Giochi presportivi -Giochi di squadra	<ul style="list-style-type: none"> • Giochi propedeutici ai giochi sportivi: Hit ball e Pallaguerra. • Fondamentali individuali, di squadra e partite di: pallavolo, basket, badminton, tennis tavolo e ultimate frisbee-calcio a 5. • Regolamenti. • Torneo d'Istituto di pallavolo.
SALUTE E BENESSERE	-Movimento e benessere psicofisico -Corretti stili di vita	<ul style="list-style-type: none"> • 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 nello sport, sostanze e metodi proibiti dal WADA. -La discriminazione di genere in ambito sportivo.	<ul style="list-style-type: none">• Il libro di testo.• Ricerca personale in rete sul doping e sulla diversità di genere.• L'importanza dell'uguaglianza in ambito sportivo.

Piove di Sacco, 05 giugno 2024

La Docente

I rappresentanti degli studenti