

# PROGRAMMA SVOLTO CLASSI 5<sup>^</sup>

<b>CLASSE</b>	5ASA
<b>INDIRIZZO</b>	SERVIZI PER L'AGRICOLTURA
<b>ANNO SCOLASTICO</b>	2024-2025
<b>DISCIPLINA</b>	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
<b>DOCENTE</b>	ALBERTO BOTTARO

## PROGRAMMA SVOLTO NELLA CLASSE 5 ASA

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, Power point, Filmati da You-tube.*

COMPETENZE SVILUPPATE	NODI CONCETTUALI FONDAMENTALI	CONTENUTI
C8- B9	<p><b>MOVIMENTO:</b> Capacità motorie coordinative condizionali</p> <p><b>GIOCO E SPORT :</b> Giochi pre-sportivi e sportivi</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ESERCIZI DI RISCALDAMENTO, TEST MOTORI SULLE QUALITÀ FISICHE, ESERCIZI DI MOBILITÀ, STRETCHING, POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO, ESERCIZI DI COORDINAZIONE OCULO-MANUALE E OCULO-PODALICA.</li> <li>● REGOLAMENTI, FONDAMENTALI INDIVIDUALI E DI SQUADRA, PARTITE DI BADMINTON, ULTIMATE FRISBEE, BASKET, PALLAVOLO. PARTECIPAZIONE AL TORNEO DI PALLAVOLO D'ISTITUTO.</li> </ul>
C8	I VALORI ETICI NELLO SPORT E NELLA SOCIETA'	<ul style="list-style-type: none"> <li>● IL RUOLO DELLE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE NELLA SCUOLA E NELLA SOCIETA', LO SPORT COME MEZZO DI INCLUSIONE SOCIALE.</li> </ul>
C8-B9	<p><b>LINGUAGGIO DEL CORPO:</b> Percezione sensoriale ed espressività corporea.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PROGRESSIONI DI ESERCIZI COMBINATI A CORPO LIBERO, ESERCIZI A COPPIE DI GRUPPO, BASI E REALIZZAZIONE DELLE FIGURE DI ACROSPORT.</li> <li>● REALIZZAZIONE DI UNA COREOGRAFIA DI GRUPPO SU BASE MUSICALE FINALIZZATA ALL'ANIMAZIONE.</li> </ul>
B9	<p><b>SALUTE E BENESSERE:</b> Corretto stile di vita Movimento e benessere psico-fisico</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● IL MOVIMENTO COME PREVENZIONE, CENNI SULLAGINNASTICA DOLCE PER LO SVILUPPO COMPLETO DELLA PERSONA.</li> <li>● PRINCIPI BASE DEL MASSAGGIO DECONTRATTURANTE.</li> <li>● PRINCIPI BASE DELLA FISIOTERAPIA.</li> <li>● IL DOPING IN TUTTI I SUOI ASPETTI: SOCIALE, INDIVIDUALE E SPORTIVO, LE SOSTANZE PROIBITE: PRINCIPI ATTIVI ED EFFETTI COLLATERALI.</li> <li>● PRINCIPI DI PREVENZIONE E SICUREZZA PERSONALE E COLLETTIVA</li> </ul>

## OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO RELATIVI ALLA DISCIPLINA “EDUCAZIONE CIVICA”

COMPETENZE SVILUPPATE	ARGOMENTI SVOLTI	CONTENUTI E MATERIALI ANALIZZATI
<p>T 7: Prendere coscienza delle situazioni e delle forme di disagio giovanile ed adulto nella società contemporanea e comportarsi in modo da promuovere il benessere fisico, psicologico, morale e sociale</p>	<p>I Fattori: Sociali, Individuali e sportivi che predispongono all’uso di sostanze Doping. Le sostanze proibite: principi attivi ed effetti collaterali; approfondimento su atleti che hanno fatto uso di Doping</p>	<p>Libro di testo; Manuale di formazione pubblicazione del Ministero della Salute Video sulla storia di atleti</p>
<p>T12: Compiere scelte di partecipazione alla vita pubblica e di cittadinanza coerentemente agli obiettivi di sostenibilità sanciti a livello comunitario attraverso l’Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile.</p>	<p>Principi di base di una vita sana e del benessere a tutte le età, basi di una sana alimentazione.</p>	<p>Ruolo degli integratori</p>

Piove di Sacco, 04/06/2025

Il Docente Alberto Bottaro

I rappresentanti degli studenti

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_