

PROGRAMMA SVOLTO CLASSI 5[^]

CLASSE	5ASS
INDIRIZZO	SERVIZI PER LA SANITA' E L'ASSISTENZA SOCIALE
ANNO SCOLASTICO	2024-2025
DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE	ALBERTO BOTTARO

PROGRAMMA SVOLTO NELLA CLASSE 5 ASS

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.*

COMPETENZE SVILUPPATE	NODI CONCETTUALI FONDAMENTALI	CONTENUTI
C8- B9	MOVIMENTO: Capacità motorie coordinative condizionali GIOCO E SPORT : Giochi pre-sportivi e sportivi	• ESERCIZI DI RISCALDAMENTO, TEST MOTORI SULLE QUALITÀ FISICHE, ESERCIZI DI MOBILITÀ, STRETCHING, POTENZIAMENTO FISILOGICO, ESERCIZI DI COORDINAZIONE OCULO-MANUALE E OCULO-PODALICA. • REGOLAMENTI, FONDAMENTALI INDIVIDUALI E DI SQUADRA, PARTITE DI BADMINTON, ULTIMATE FRISBEE, BASKET, PALLAVOLO. PARTECIPAZIONE AL TORNEO DI PALLAVOLO D'ISTITUTO.
C8	I VALORI ETICI NELLO SPORT E NELLA SOCIETÀ'	• IL RUOLO DELLE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE NELLA SCUOLA E NELLA SOCIETÀ', LO SPORT COME MEZZO DI INCLUSIONE SOCIALE.
C8-B9	LINGUAGGIO DEL CORPO: Percezione sensoriale ed espressività corporea.	• PROGRESSIONI DI ESERCIZI COMBINATI A CORPO LIBERO, ESERCIZI A COPPIE DI GRUPPO, BASI E REALIZZAZIONE DELLE FIGURE DI ACROSPORT. • REALIZZAZIONE DI UNA COREOGRAFIA DI GRUPPO SU BASE MUSICALE FINALIZZATA ALL'ANIMAZIONE.
B9	SALUTE E BENESSERE: Corretto stile di vita Movimento e benessere psico-fisico	• IL MOVIMENTO COME PREVENZIONE, CENNI SULL'AGINNASTICA DOLCE PER LO SVILUPPO COMPLETO DELLA PERSONA. • PRINCIPI BASE DEL MASSAGGIO DECONTRATTURANTE. • PRINCIPI BASE DELLA FISIOTERAPIA. • IL DOPING IN TUTTI I SUOI ASPETTI: SOCIALE, INDIVIDUALE E SPORTIVO, LE SOSTANZE PROIBITE: PRINCIPI ATTIVI ED EFFETTI COLLATERALI. • PRINCIPI DI PREVENZIONE E SICUREZZA PERSONALE E COLLETTIVA

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO RELATIVI ALLA DISCIPLINA “EDUCAZIONE CIVICA”

COMPETENZE SVILUPPATE	ARGOMENTI SVOLTI	CONTENUTI E MATERIALI ANALIZZATI
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	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	Libro di testo; Manuale di formazione pubblicazione del Ministero della Salute Video sulla storia di atleti
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.	Principi di base di una vita sana e del benessere a tutte le età, basi di una sana alimentazione.	Principi della ginnastica dolce e del massaggio. Ruolo degli integratori

Piove di Sacco, 07/06/2025

Il Docente Alberto Bottaro

I rappresentanti degli studenti
