

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

<b>CLASSE</b>	5ASS
<b>INDIRIZZO</b>	SERVIZI PER LA SANITA' E L'ASSISTENZA SOCIALE
<b>ANNO SCOLASTICO</b>	2025-2026
<b>DISCIPLINA</b>	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
<b>DOCENTE</b>	LUCIA ZENERE

## PROGRAMMA SVOLTO NELLA CLASSE 5ASS

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

**Altri materiali utilizzati: Attrezzature presenti in palestra, LIM, filmati YouTube**

COMPETENZE SVILUPPATE	NODI CONCETTUALI FONDAMENTALI	CONTENUTI
COMPETENZA B09	Il movimento: capacità motorie coordinative e condizionali	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Test motori per la valutazione delle capacità motorie: Test dei 30metri con cambio di direzione, Test del salto in lungo da fermo, test della funicella, test del lancio della palla medica.</li> <li>• Esercizi di riscaldamento, esercizi di coordinazione, esercizi di mobilità e stretching, esercizi di potenziamento muscolare.</li> </ul>
COMPETENZA C08	Giochi e sport: giochi pre-sportivi e sportivi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giochi a squadre con l'utilizzo di piccoli attrezzi.</li> <li>• Regolamenti, fondamentali individuali e di squadra, aspetti tecnico-tattici, partite dei seguenti sport: pallavolo, basket, badminton.</li> </ul>
COMPETENZA B09	Salute e benessere: corretto stile di vita, movimento e benessere psico-fisico	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'allenamento funzionale: definizione, i principi fondamentali, le diverse fasi. Principali esercizi a corpo libero per il soggetto giovane, il soggetto anziano e il soggetto con morbo di Parkinson.</li> <li>• Il riscaldamento muscolare: progettazione e conduzione a del riscaldamento generale, con focus sulla funzionalità dell'attivazione, attraverso esercizi di mobilità, potenziamento muscolare e attività ludiche.</li> <li>• L'attività fisica come mezzo di prevenzione ed educazione.</li> </ul>
COMPETENZA C08	Valori etici nello sport e nella società	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il ruolo delle scienze motorie nella scuola e nella società, lo sport come mezzo di inclusione sociale.</li> </ul>

Le competenze specifiche della disciplina Scienze motorie e sportive sono così declinate:

**COMPETENZA 1:** B09 - Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo.

**COMPETENZA 2:** C08 - Realizzare in autonomia o in collaborazione con altre figure professionali, attività educative, di animazione sociale, ludiche e culturali adeguate ai diversi contesti e ai diversi bisogni.

<b>OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO RELATIVI ALLA DISCIPLINA "EDUCAZIONE CIVICA"</b>		
<b>COMPETENZE SVILUPPATE</b>	<b>ARGOMENTI SVOLTI</b>	<b>CONTENUTI E MATERIALI ANALIZZATI</b>
Competenza Costituzione 4a	<b>Il Doping</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Definizione di Doping e di illecito sportivo, il valore etico dello sport, le sostanze proibite (principi attivi ed effetti collaterali), il caso Schwazer.</li><li>• Libro di testo, Filmato YouTube sul caso Schwazer</li></ul>

Piove di Sacco, 29/05/2026

La Docente Lucia Zenere

I rappresentanti degli studenti