

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

<b>CLASSE</b>	5ATC
<b>INDIRIZZO</b>	SETTORE TECNOLOGICO - COSTRUZIONI AMBIENTE E TERRITORIO
<b>ANNO SCOLASTICO</b>	2024/2025
<b>DISCIPLINA</b>	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
<b>DOCENTE</b>	LUCA BERGO

## PROGRAMMA SVOLTO NELLA CLASSE 5 CET

**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, PPT.*

COMPETENZE SVILUPPATE	NODI CONCETTUALI FONDAMENTALI	CONTENUTI
<b>MOVIMENTO</b>	-Conoscere il nostro corpo e le sue modificazioni -Capacità condizionali e coordinative	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Esercizi di riscaldamento generale e specifico - Test motori sulle capacità fisiche - Esercizi di mobilità -Stretching - Potenziamento fisiologico.</li> <li>● Esercizi di coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica.</li> <li>● Andature preatletiche.</li> <li>● Circuiti per la coordinazione e il potenziamento.</li> </ul>
<b>LINGUAGGIO DEL CORPO</b>	-Percezione sensoriale ed espressività corporea	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Brevi progressioni di esercizi a corpo libero.</li> <li>● Combinazione a corpo libero di gruppo ideata dagli allievi su base musicale.</li> </ul>
<b>GIOCO E SPORT</b>	-Giochi presportivi -Giochi di squadra	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Giochi propedeutici ai giochi sportivi: Hit ball, Pallaguerra e varianti.</li> <li>● Fondamentali individuali, di squadra e partite di: pallavolo, basket, badminton, tennis tavolo e ultimate frisbee-calcio a 5.</li> <li>● Regolamenti.</li> <li>● Torneo d'Istituto di pallavolo.</li> <li>● Storia delle Olimpiadi Moderne, Pierre de Coubertin</li> </ul>
<b>SALUTE E BENESSERE</b>	-Movimento e benessere psicofisico -Corretti stili di vita	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Il movimento come prevenzione, importanza del riscaldamento generale/specifico prima di ogni attività.</li> <li>● Conoscenza e rispetto delle regole a scuola e in palestra</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Il ruolo delle scienze motorie nella scuola e nella società</li> <li>● Il Doping: aspetti sociali, individuali e sportivi. Le sostanze proibite, effetti principali e collaterali.</li> </ul>
--	--	--

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**

<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 _____	.... ....	● .... ● ....
COMPETENZA _____	.... ....	● .... ● ....
COMPETENZA _____	.... ....	● .... ● ....

Piove di Sacco, 7 Giugno 2025

Il Docente

I rappresentanti degli studenti

Bergo Luca