

# PROGRAMMA SVOLTO

<b>CLASSE</b>	5 BET
<b>INDIRIZZO</b>	ECONOMICO TURISTICO
<b>ANNO SCOLASTICO</b>	2025/26
<b>DISCIPLINA</b>	SCIENZE MOTORIE
<b>DOCENTE</b>	BRAZZAROLA FEDERICA

## PROGRAMMA SVOLTO NELLA CLASSE 5 BET

**Libro di testo adottato: In Movimento**

**Altri materiali utilizzati** *Video didattici e attrezzi presenti in palestra*

COMPETENZE SVILUPPATE	NUCLEI TEMATICI FONDAMENTALI	CONTENUTI
MOVIMENTO	Conoscere il nostro corpo e le sue modificazioni . Capacità coordinative e capacità condizionali	Es. di riscaldamento , Test motori, es. a corpo libero individuale e a coppie, percorsi di coordinazione con grandi attrezzi, Spalliera e uso di piccoli attrezzi : palla, Funicella , bacchette.
LINGUAGGIO DEL CORPO	Percezione sensoriale ed espressività corporea.	Preparazione da parte degli allievi (esonerati) di una lezione di Potenziamento muscolare ed esercizi di Stretching, Combinazione di gruppo con la musica e i piccoli attrezzi ,Circuito Fitness
GIOCO E SPORT	Giochi semistrutturati e presportivi.	Pallacanestro : fondamentali e gioco, Pallavolo: fondamentali e gioco, Badminton, Pallaguerra.
SALUTE E BENESSERE		Capacità condizionali : Forza , Velocità e Resistenza. Conoscenza delle regole degli sport di Squadra

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

COMPETENZE	ARGOMENTI SVOLTI	CONTENUTI E MATERIALI ANALIZZATI
Essere consapevoli del valore delle regole della vita democratica.	Regole, regolamenti, conoscenza di se e del proprio corpo.	Libro di testo e approfondimenti personali.

Piove di Sacco 05/ 06/2026

La Docente : Brazzarola Federica