

PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE	5 BET
INDIRIZZO	ECONOMICO TURISTICO
ANNO SCOLASTICO	2024/25
DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE
DOCENTE	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 sul posto, percorsi di coordinazione con grandi attrezzi, Spalliera e uso di piccoli attrezzi : palla, Funicella. Lezioni svolte dagli alunni con Relazione : Yoga, Hip Hop .Hockey, Balli Latino americani, Pilates, GAG , Es di Potenziamento muscolare ,Calcio , Tennis.
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 a corpo libero individuale
GIOCO E SPORT	Giochi semistrutturati e presportivi.	Pallacanestro : fondamentali e gioco, Pallavolo: fondamentali e gioco, Badminton, Pallaguerra, Hitball, Pallabase , Ping Pong , Peteca
SALUTE E BENESSERE		Il Doping

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. Il Doping	Libro di testo e approfondimenti personali.

Piove di Sacco 31/ 05/2025

La Docente : Brazzarola Federi