

PROGRAMMA SVOLTO CLASSI 5[^]

CLASSE	5CET
INDIRIZZO	SETTORE ECONOMICO- TURISMO
ANNO SCOLASTICO	2024/2025
DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE	LUISETTO PAOLA

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
MOVIMENTO	-Conoscere il nostro corpo e le sue modificazioni -Capacità condizionali e coordinative	• Esercizi di riscaldamento generale e specifico - Test motori sulle capacità fisiche - Esercizi di mobilità - Stretching - Potenziamento fisiologico. • Esercizi di coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica. • Andature preatletiche. • Circuiti per la coordinazione e il potenziamento.
LINGUAGGIO DEL CORPO	-Percezione sensoriale ed espressività corporea	• Brevi progressioni di esercizi a corpo libero. • Combinazione a corpo libero di gruppo ideata dagli allievi su base musicale.
GIOCO E SPORT	-Giochi presportivi -Giochi di squadra	• Giochi propedeutici ai giochi sportivi: Hit ball, Pallaguerra e varianti. • Fondamentali individuali, di squadra e partite di: pallavolo, basket, badminton, tennis tavolo e ultimate frisbee-calcio a 5. • Regolamenti. • Torneo d'Istituto di pallavolo. • Storia delle Olimpiadi Moderne, Pierre de Coubertin
SALUTE E BENESSERE	-Movimento e benessere psicofisico -Corretti stili di vita	• Il movimento come prevenzione, importanza del riscaldamento generale/specifico prima di ogni attività. • Conoscenza e rispetto delle regole a scuola e in palestra • Il ruolo delle scienze motorie nella scuola e nella società

		• Il Doping: aspetti sociali, individuali e sportivi. Le sostanze proibite, effetti principali e collaterali.
--	--	---

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

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO RELATIVI ALLA DISCIPLINA “EDUCAZIONE CIVICA”		
COMPETENZE SVILUPPATE	ARGOMENTI SVOLTI	CONTENUTI E MATERIALI ANALIZZATI
COMPETENZA _____		• •
COMPETENZA _____		• •
COMPETENZA _____		• •

Piove di Sacco, Giugno 2025

La Docente

I rappresentanti degli studenti