



PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE	5 ASA
INDIRIZZO	AGRARIO
ANNO SCOLASTICO	2018/19
DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE
DOCENTE	SAVINA GRAZIANO

PROGRAMMA SVOLTO NELLA CLASSE 5ASA

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

Altri materiali utilizzati: *Le attrezzature presenti in palestra, la LIM, Fotocopie predisposte dal docente, Parti del libro digitale, Power point ,Filmati da You-tube e Netflix.*

COMPETENZE SVILUPPATE	NUCLEI TEMATICI FONDAMENTALI	CONTENUTI
MOVIMENTO	<p>Conoscere il nostro corpo e le sue modificazioni .</p> <p>Capacità coordinative e capacità condizionali</p>	<p>ESERCIZI DI RISCALDAMENTO, TEST MOTORI SULLE QUALITÀ FISICHE DELLA FORZA E VELOCITÀ, CIRCUITI, ESERCIZI DI MOBILITÀ, STRETCHING, POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO, ESERCIZI DI COORDINAZIONE OCULO-MANUALE E OCULO-PODALICA, STAFFETTE, GIOCHI DI CORSA. ANDATURE PRE-ATLETICHE. ESERCIZI A COPPIE.</p>
LINGUAGGIO DEL CORPO	<p>Percezione sensoriale ed espressività corporea.</p>	<p>ESERCIZI E COMBINAZIONI DI GRUPPO SEGUENDO I RITMI E LE AZIONI DEI COMPAGNI. ESERCIZI DI RILASSAMENTO. LAVORO VALUTATIVO DI GRUPPO PROPOSTO DAGLI STESSI STUDENTI.</p>
GIOCO E SPORT	<p>Giochi semistrutturati , presportivi e sportivi di squadra.</p> <p>I Giochi Olimpici</p>	<p>GIOCHI PROPEDEUTICI AI GIOCHI SPORTIVI DI PALLAVOLO, PALLAMANO E CALCETTO. FONDAMENTALI INDIVIDUALI E GIOCO-PARTITA DI PALLAVOLO. PARTECIPAZIONE AL TORNEO DI PALLAVOLO D'ISTITUTO. ACCENNI DI STORIA DELLE OLIMPIADI MODERNE, I VALORI OLIMPICI DI DE COUBERTIN, APPROFONDIMENTI SULLE EDIZIONI OLIMPICHE PIU' SIGNIFICATIVE.</p>
SALUTE E BENESSERE	<p>Corretto stile di vita</p> <p>Movimento e benessere psico-fisico</p> <p>Il Doping</p> <p>Scienze Motorie : l'educazione alla convivenza civile , educazione fisica ed educazione alla</p>	<p>NOZIONI SUI RISCHI DELLA SEDENTARIETA', PRIMO SOCCORSO, IL MOVIMENTO COME PREVENZIONE , CENNI SU UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE, IL DOPING IN TUTTI I SUOI ASPETTI: SOCIALE, INDIVIDUALE E SPORTIVO, LE SOSTANZE PROIBITE: PRINCIPI ATTIVI ED EFFETTI COLLATERALI. VISIONE DEL FILM "coach carter", VISIONE DELL'INTERVISTA AD HEIDI/ANDREAS KRIEGER. CONFERENZA SUL DOPING E SULL'USO SCORRETTO DEGLI INTEGRATORI TENUTA DAL DOTT.M. SCHIAVON.</p> <p>LE SCIENZE MOTORIE :UNA DISCIPLINA SPECIALE, DIFFERENZE TRA SPORT A SCUOLA E ATTIVITA' AGONISTICA, IL VALORE DELLE REGOLE, LA SANA COMPETIZIONE, IL VALORE DEL RISPETTO IN TUTTI GLI AMBITI, FORMAZIONE DI UNO SPIRITO CRITICO, DELLA CAPACITA' DI GIUDIZIO, IL</p>

cittadinanza.

**SENSO DI RESPONSABILITA' COLLETTIVO ED INDIVIDUALE, IL FAIR-PLAY E
LO SPIRITO SPORTIVO.**

Piove di Sacco, 08 /06/2019

Il Docente SAVINA GRAZIANO

I Rappresentanti degli studenti
