

# PROGRAMMA SVOLTO

<b>CLASSE</b>	5 ASA
<b>INDIRIZZO</b>	AGRARIO
<b>ANNO SCOLASTICO</b>	2018/19
<b>DISCIPLINA</b>	SCIENZE MOTORIE
<b>DOCENTE</b>	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><b>Conoscere il nostro corpo e le sue modificazioni .</b></p> <p><b>Capacità coordinative e capacità condizionali</b></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><b>Percezione sensoriale ed espressività corporea.</b></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><b>Giochi semistrutturati , presportivi e sportivi di squadra.</b></p> <p><b>I Giochi Olimpici</b></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><b>Corretto stile di vita</b></p> <p><b>Movimento e benessere psico-fisico</b></p> <p><b>Il Doping</b></p> <p><b>Scienze Motorie : l'educazione alla convivenza civile , educazione fisica ed educazione alla</b></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

---

---