

# PROGRAMMA SVOLTO

## CLASSI 5<sup>^</sup>

<b>CLASSE</b>	5AEM
<b>INDIRIZZO</b>	MARKETING, AMMINISTRAZIONE E FINANZA
<b>ANNO SCOLASTICO</b>	2019/2020
<b>DISCIPLINA</b>	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
<b>DOCENTE</b>	BALDON ROSANGELA

## PROGRAMMA SVOLTO NELLA CLASSE 5AEM

**Libro di testo adottato:** “ In Movimento “ di G. Fiorini, S. Coretti, S. Bocchi - ED. Marietti Scuola

**Altri materiali utilizzati:** Attrezzatura presente in palestra – Lim - Utilizzo delle piattaforme: aule virtuale di Spaggiari e di Gsuite for Education durante la Didattica a distanza

COMPETENZE SVILUPPATE	NUCLEI TEMATICI FONDAMENTALI	CONTENUTI
Competenza <b>Movimento</b>	-Conoscere il nostro corpo e le sue modificazioni -Capacita' motorie: condizionali e coordinative	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizi di riscaldamento</li> <li>• Test motori sulle capacità fisiche della forza e velocità</li> <li>• Circuiti e percorsi</li> <li>• Esercizi di mobilità articolare, stretching e potenziamento fisiologico</li> <li>• Esercizi di coordinazione generale</li> <li>• Andature atletiche e giochi di corsa, esercizi a coppie</li> </ul>
competenza <b>linguaggio del corpo</b>	-Percezione sensoriale ed espressività corporea -Lavoro di gruppo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizi e lavori di gruppo seguendo i ritmi e le azioni dei compagni</li> <li>• Esercizi di gruppo, combinati e finalizzati all'acrosport dinamico</li> <li>• DaD: Elaborazione di un Circuito a stazioni, il circuit training, lavoro di gruppo e autovalutazione</li> </ul>
Competenza <b>Gioco- sport</b>	-Giochi semistrutturati - presportivi e sportivi di squadra -Giochi olimpici	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giochi propedeutici ai giochi sportivi: pallaguerra con variante, mad-ball e hit-ball</li> <li>• Fondamentali individuali e gioco partita della pallavolo, della pallamano e del basket</li> <li>• Partecipazione al torneo d'Istituto di pallavolo.</li> <li>• DaD: Nozioni generali delle Olimpiadi antiche e moderne, i valori Olimpici di P. de Coubertin; approfondimenti: la politica, le guerre e i boicottaggi delle edizioni estive dei Giochi Olimpici fino al 1968</li> </ul>

<p>COMPETENZA <b>Salute e benessere</b></p>	<p>-Corretto stile di vita -Il doping -Movimento e benessere psico fisico</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DaD: Concetto di salute e sport. Conoscenza del ruolo delle Scienze motorie come contributo allo sviluppo delle diverse educazioni; educazione alla convivenza civile</li> <li>• DaD: Nozioni sull'importanza del movimento come corretto stile di vita; il movimento e i pericoli della sedentarietà</li> <li>• DaD: Il doping definizione, sostanze proibite, i principi del Codice WADA e video conferenza "sul doping e sull'uso scorretto degli integratori tenuta dal dottore di medicina sportiva, Schiavon Maurizio</li> </ul>
---	---	---

Piove di Sacco, 10 giugno 2020

La Docente  
Baldon Rosangela