

# PROGRAMMA SVOLTO

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

<b>CLASSE</b>	5
<b>INDIRIZZO</b>	ASA
<b>ANNO SCOLASTICO</b>	2019/2020
<b>DISCIPLINA</b>	SCIENZE MOTORIE
<b>DOCENTE</b>	DIANA LUIGI

## PROGRAMMA SVOLTO NELLA CLASSE 5 ASA

**Libro di testo adottato:** In Movimento

**Altri materiali utilizzati:** (testi, contributi multimediali, materiale predisposto dal docente, ecc.) Testi didattici di supporto, video-lezioni, materiali e consegne per la Dad, esercitazioni pratiche, schede preposte dal docente, presentazioni in power point, film e documentari, filmati didattici e lim.

COMPETENZE SVILUPPATE	NUCLEI TEMATICI FONDAMENTALI	CONTENUTI
COMPETENZA 1:MOVIMENTO	CAPACITA' MOTORIE: CONDIZIONALI E COORDINATIVE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere le proprie capacità motorie</li> <li>• Ed. Posturale</li> <li>• Principi fondamentali della teoria e della metodologia dell'allenamento</li> </ul>
COMPETENZA 2:LINGUAGGIO DEL CORPO	LINGUAGGIO ED ESPRESSIONE CORPOREA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riconoscere e confrontare i ritmi dei gesti e delle azioni anche dello sport</li> <li>• Tecniche mimico-gestuali e di espressione corporea</li> </ul>
COMPETENZA 3:GIOCO E SPORT	GIOCHI SPORTIVI DI SQUADRA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Approfondire la terminologia, il regolamento tecnico ed il fair play anche in funzione dell'arbitraggio</li> <li>• Conoscere la tecnica e la pratica dei fondamentali dei giochi e degli sport</li> </ul>
COMPETENZA 4:SALUTE E BENESSERE	PREVENZIONE E CORRETTI STILI DI VITA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Principi di prevenzione della sicurezza personale in palestra, a scuola e all'aperto</li> <li>• Principi generali dell'alimentazione e importanza nell'attività fisica</li> </ul>

Le competenze specifiche della disciplina di Scienze Motorie sono così declinate:

**COMPETENZA 1:** MOVIMENTO

**COMPETENZA 2:** LINGUAGGIO DEL CORPO

**COMPETENZA 3:** GIOCO E SPORT

**COMPETENZA 4:** SALUTE E BENESSERE

Piove di Sacco, 09/06/2020

Il Docente DIANA LUIGI