

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

<b>CLASSE</b>	5AET
<b>INDIRIZZO</b>	ECONOMICO TURISTICO
<b>ANNO SCOLASTICO</b>	2020/2021
<b>DISCIPLINA</b>	SCIENZE MOTORIE
<b>DOCENTE</b>	DURANTE SANDRA

## PROGRAMMA SVOLTO NELLA CLASSE 5AET

**Libro di testo adottato: IN MOVIMENTO**

**Altri materiali utilizzati:** *CONTRIBUTI MULTIMEDIALI, FILM sportivi e sulla segregazione razziale su storie realmente successe*

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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ES. DI RISCALDAMENTO, ES. DI MOBILITÀ ARTICOLARE, STRETCHING</li> <li>• CAPACITÀ CONDIZIONALI : FORZA, VELOCITÀ ,RESISTENZA.</li> <li>• CAPACITÀ COORDINATIVE GENERALI E SPECIALI</li> </ul>
CONOSCENZA DEL CORPO	<p><b>Il sistema scheletrico</b></p> <p><b>Il sistema muscolare</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Funzione</li> <li>• Morfologia generale delle ossa</li> <li>• Suddivisione dello scheletro</li> <li>• Colonna vertebrale, curve fisiologiche</li> <li>• Funzione, tipi di muscolo, proprietà del muscolo</li> <li>• Muscolo scheletrico</li> <li>• Tipologia delle fibre muscolari</li> <li>• Muscoli antagonisti</li> <li>• Volontari e involontari</li> </ul>
GIOCO	<b>Giochi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ping pong, badminton</li> </ul>
SALUTE E BENESSERE	<p><b>Cenni di primo soccorso</b></p> <p><b>Doping</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Effetti del doping</li> <li>• Casi di sportivi dopati particolarmente noti</li> </ul>

Il programma è stato completamente cambiato rispetto a quello ipotizzato all'inizio dell'anno a causa del covid.

## **OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO RELATIVI ALLA DISCIPLINA “EDUCAZIONE CIVICA”**

Pur essendo la materia direttamente interessata all'educazione civica, non sono state svolte lezioni specifiche a causa del gran numero di assenze della docente dovute a motivi di salute.

Piove di Sacco, 07/06/2021

Il/La Docente  
Sandra Durante