Programma svolto Classi 5^

|  |  |
| --- | --- |
| **CLASSE** | 5ATC |
| **INDIRIZZO** | COSTRUZIONE AMBIENTE E TERRITORIO |
| **ANNO SCOLASTICO** | 2020-2021 |
| **DISCIPLINA** | SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE |
| **DOCENTE** | VIEL VANESSA |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Programma svolto nella classe 5 ATC** | | |
| **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, Power point, Filmati da You-tube e Netflix****;* ***utilizzo delle piattaforme aule virtuali di Spaggiari e di Gsuite for education per le lezioni durante la didattica a distanza.*** | | |
| **Competenze sviluppate** | **Nuclei tematici fondamentali** | **Contenuti** |
| MOVIMENTO | **Conoscere il nostro corpo e le sue modificazioni.**  **Capacità coordinative e capacità condizionali** | * **ESERCIZI DI RISCALDAMENTO, TEST MOTORI SULLE QUALITÀ FISICHE, ESERCIZI DI MOBILITÀ, STRETCHING, POTENZIAMENTO FISIOLOGICO, ESERCIZI DI COORDINAZIONE OCULO-MANUALE E OCULO-PODALICA.** |
| LINGUAGGIO DEL CORPO | **Percezione sensoriale ed espressività corporea.** | * **PROGRESSIONE DI ESERCIZI COMBINATI A CORPO LIBERO** |
| GIOCO E SPORT | **Giochi semistrutturati, presportivi e sportivi di squadra.** | * **GIOCHI PROPEDEUTICI AI GIOCHI SPORTIVI: PALLAMANO** * **REGOLAMENTI SPORT INDIVIDUALI E DI SQUADRA** |
| SALUTE E BENESSERE | **Postura e prevenzione**  **Salute e benessere** | * **IL MOVIMENTO COME PREVENZIONE** * **ANOMALIE POSTURALI RICORRENTI, PREVENZIONE ED ERGONOMIA DEL MOVIMENTO IN SITUAZIONE STATICA E DINAMICA** * **COMPOSIZIONE CORPOREA, METABOLISMO E ANATOMIA TOPOGRAFICA MUSCOLARE; CUORE, PARAMETRI CARDIACI, PATOLOGIE CONNESSE ALLO STILE DI VITA** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Obiettivi specifici di apprendimento relativi alla disciplina “Educazione civica”** | | |
| **Competenze sviluppate** | **Argomenti svolti** | **Contenuti e materiali analizzati** |
| COMPETENZA: TRAGUARDO N°7  Prendere coscienza delle situazioni e delle forme di disagio giovanile ed adulto nella società contemporanea e comportarsi in modo da promuovere il benessere fisico, psicologico, morale e sociale | Resilienza: Pietro Trabucchi e la sua visione di resilienza, dal libro perseverare è umano.  Esempi di resilienza nello sport:  - Derek Anthony Redmond  - Bebe Vio  - Alex Zanardi  - Roberto Zanda | Libro perseverare è umano di Pietro Trabucchi, materiale video inerente al libro, ppt e materiale digitale prodotto dagli studenti sulle storie scelte. |

Piove di Sacco, 05/06/2021

La Docente Viel Vanessa I rappresentanti degli studenti

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_