

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

<b>CLASSE</b>	5 ATC
<b>INDIRIZZO</b>	COSTRUZIONE – AMBIENTE - TERRITORIO
<b>ANNO SCOLASTICO</b>	2020-2021
<b>DISCIPLINA</b>	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
<b>DOCENTE</b>	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ESERCIZI DI RISCALDAMENTO, TEST MOTORI SULLE QUALITÀ FISICHE, ESERCIZI DI MOBILITÀ, STRETCHING, POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO, ESERCIZI DI COORDINAZIONE OCULO-MANUALE E OCULO-PODALICA.</li> </ul>
LINGUAGGIO DEL CORPO	Percezione sensoriale ed espressività corporea.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PROGRESSIONE DI ESERCIZI COMBINATI A CORPO LIBERO</li> </ul>
GIOCO E SPORT	Giochi semistrutturati, presportivi e sportivi di squadra.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● GIOCHI PROPEDEUTICI AI GIOCHI SPORTIVI: PALLAMANO</li> <li>● REGOLAMENTI SPORT INDIVIDUALI E DI SQUADRA</li> </ul>
SALUTE E BENESSERE	<p>Postura e prevenzione</p> <p>Salute e benessere</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● IL MOVIMENTO COME PREVENZIONE</li> <li>● ANOMALIE POSTURALI RICORRENTI, PREVENZIONE ED ERGONOMIA DEL MOVIMENTO IN SITUAZIONE STATICA E DINAMICA</li> <li>● COMPOSIZIONE CORPOREA, METABOLISMO E ANATOMIA TOPOGRAFICA MUSCOLARE; CUORE, PARAMETRI CARDIACI, PATOLOGIE CONNESSE ALLO STILE DI VITA</li> </ul>

## 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: <ul style="list-style-type: none"><li>- Alex Zanardi</li><li>- Derek Anthony Redmond</li><li>- Bebe Vio</li><li>- Roberto Zanda</li></ul>	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

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