

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

<b>CLASSE</b>	5A
<b>INDIRIZZO</b>	TECNOLOGICO COSTRUZIONI AMBIENTE E TERRITORIO
<b>ANNO SCOLASTICO</b>	2022/23
<b>DISCIPLINA</b>	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
<b>DOCENTE</b>	DESOGUS CARLO

## PROGRAMMA SVOLTO NELLA CLASSE 5 CAT

**Libro di testo adottato:** "In Movimento" G.Fiorini-S.Coretti-S.Bocchi ED.Marietti scuola

**Altri materiali utilizzati:** *attrezzatura della palestra, articoli di giornale, video da youtube*

COMPETENZE SVILUPPATE	NODI CONCETTUALI FONDAMENTALI	CONTENUTI
MOVIMENTO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Conoscere il proprio corpo e le sue modificazioni</b></li> <li>- <b>Principi fondamentali della teoria e della metodologia dell'allenamento</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizi di riscaldamento generale e specifico, esercizi di mobilità e stretching statico e dinamico</li> <li>• Potenziamiento muscolare</li> <li>• Esercizi di coordinazione oculo manuale e oculo-podalica.</li> <li>• Tipologia di allenamento aerobico e anaerobico in relazione alla frequenza cardiaca</li> </ul>
LINGUAGGIO DEL CORPO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Percezione sensoriale</b></li> <li>- <b>Espressività corporea</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riconoscere e adeguarsi all'atteggiamento posturale del compagno per realizzare figure di acroyoga</li> <li>• Modulazione della forza per mantenere le figure dell'acroyoga</li> </ul>
GIOCO E SPORT	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Gioco, Gioco-sport e sport.</b></li> <li>- <b>Educare al valore delle regole</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giochi propedeutici ai giochi sportivi: regolamento, fondamentali individuali e di squadra: pallavolo, basket, badminton, rugby, calcio, offball, ping pong, fobaskill.</li> <li>• -Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie dei giochi sportivi trasferendole a spazi e tempi disponibili: offball, fobaskill.</li> <li>• Assumere autonomamente diversi ruoli e la funzione di arbitraggio: pallavolo, calcio.</li> </ul>

SALUTE E BENESSERE	- <b>Prevenzione e promozione per uno stile di vita attivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizzo in sicurezza degli attrezzi da palestra (gymball) e allenamento a corpo libero sfruttando le varie tipologie di forza (isometria, forza resistente e forza esplosiva)</li> <li>• Allenamento a corpo libero in relazione alle proprie abilità e rinforzo muscolare con la gymball</li> </ul>
--------------------	--	--

Le competenze specifiche della disciplina di scienze motorie e sportive sono così declinate:

**COMPETENZA 1:** MOVIMENTO

**COMPETENZA 2:** LINGUAGGIO DEL CORPO

**COMPETENZA 3:** GIOCO E SPORT

**COMPETENZA 4:** SALUTE E BENESSERE

<b>OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO RELATIVI ALLA DISCIPLINA “EDUCAZIONE CIVICA”</b>		
<b>COMPETENZE SVILUPPATE</b>	<b>ARGOMENTI SVOLTI</b>	<b>CONTENUTI E MATERIALI ANALIZZATI</b>
T10. Perseguire con ogni mezzo e in ogni contesto il principio di legalità e di solidarietà dell’azione individuale e sociale.	- <b>Le frodi sportive</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Articolo di giornale e dibattito sul caso Schwazer</li> </ul>

Piove di Sacco, .....

Il/La Docente \_\_\_\_\_

I rappresentanti degli studenti

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