

PROGRAMMA SVOLTO CLASSI 5[^]

CLASSE	5A
INDIRIZZO	TECNOLOGICO COSTRUZIONI AMBIENTE E TERRITORIO
ANNO SCOLASTICO	2022/23
DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE	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"> - Conoscere il proprio corpo e le sue modificazioni - Principi fondamentali della teoria e della metodologia dell'allenamento 	<ul style="list-style-type: none"> • Esercizi di riscaldamento generale e specifico, esercizi di mobilità e stretching statico e dinamico • Potenziamiento muscolare • Esercizi di coordinazione oculo manuale e oculo-podalica. • Tipologia di allenamento aerobico e anaerobico in relazione alla frequenza cardiaca
LINGUAGGIO DEL CORPO	<ul style="list-style-type: none"> - Percezione sensoriale - Espressività corporea 	<ul style="list-style-type: none"> • Riconoscere e adeguarsi all'atteggiamento posturale del compagno per realizzare figure di acroyoga • Modulazione della forza per mantenere le figure dell'acroyoga
GIOCO E SPORT	<ul style="list-style-type: none"> - Gioco, Gioco-sport e sport. - Educare al valore delle regole 	<ul style="list-style-type: none"> • Giochi propedeutici ai giochi sportivi: regolamento, fondamentali individuali e di squadra: pallavolo, basket, badminton, rugby, calcio, offball, ping pong, fobaskill. • -Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie dei giochi sportivi trasferendole a spazi e tempi disponibili: offball, fobaskill. • Assumere autonomamente diversi ruoli e la funzione di arbitraggio: pallavolo, calcio.

SALUTE E BENESSERE	- Prevenzione e promozione per uno stile di vita attivo	<ul style="list-style-type: none"> • 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) • Allenamento a corpo libero in relazione alle proprie abilità e rinforzo muscolare con la gymball
--------------------	--	--

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

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

Piove di Sacco,

Il/La Docente _____

I rappresentanti degli studenti

