

PROGRAMMA SVOLTO CLASSE 5[^]CET

CLASSE	5CET
INDIRIZZO	ECONOMICO TURISTICO
ANNO SCOLASTICO	2022-2023
DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE	DURANTE SANDRA

**PROGRAMMA SVOLTO NELLA CLASSE
5CET**

Libro di testo adottato: IN MOVIMENTO
**Altri materiali utilizzati: LIM, piccoli e grandi
 attrezzi**

COMPETENZE SVILUPPATE	NUCLEI TEMATICI FONDAMENTALI	CONTENUTI
1. COMPETENZA: MOVIMENTO	<ul style="list-style-type: none"> • Capacità condizionali (resistenza, velocità, forza, mobilità articolare) • Capacità coordinative (equilibrio, capacità di orientamento nello spazio, capacità di differenziazione, capacità di trasformazione, coordinazione oculo-manuale, coordinazione oculo-podalica) 	<ul style="list-style-type: none"> • Test, esercizi individuali, a coppie, in gruppo, staffette, circuiti, percorsi • Rotazioni intorno ai vari assi (longitudinale, trasversale, sagittale); esercizi con palloni di diverso diametro e peso;
2. COMPETENZA: ESPRESSIONE CORPOREA	<ul style="list-style-type: none"> • Acrosport • Acrobatica di base 	<ul style="list-style-type: none"> • Esercizi in coppie e gruppi per migliorare la fiducia nei compagni, la tenuta del corpo • Corpo libero
3. COMPETENZA: GIOCO SPORT	<ul style="list-style-type: none"> • Giochi strutturati di collaborazione, socializzazione • Giochi sportivi (pallavolo, basket, calcetto ,rugby, badminton, ping pong, ultimate) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pallaguerra, hitball, dodgeball • Fondamentali dei vari sport, tecnica dei fondamentali, torneo d'Istituto di pallavolo
4. COMPETENZA: SPORT E BENESSERE	<ul style="list-style-type: none"> • Doping ed effetti negativi 	<ul style="list-style-type: none"> • videolezione

**OBIETTIVI SPECIFICI DI
APPRENDIMENTO RELATIVI ALLA
DISCIPLINA "EDUCAZIONE CIVICA"**

COMPETENZE SVILUPPATE	ARGOMENTI SVOLTI	CONTENUTI E MATERIALI ANALIZZATI
COMPETENZA: RISPETTO DELLE REGOLE, DELLE PERSONE, DELLE COSE, DELL'AMBIENTE	Discussioni sull'importanza del rispetto delle regole sia nello sport che nella convivenza con la classe, i gruppi sociali, l'ambiente	

Piove di Sacco,

Il/La Docente _____

I rappresentanti degli studenti

