

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

<b>CLASSE</b>	5ATC
<b>INDIRIZZO</b>	COSTRUZIONI AMBIENTE TERRITORIO
<b>ANNO SCOLASTICO</b>	2023-2024
<b>DISCIPLINA</b>	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
<b>DOCENTE</b>	PADOAN MARCO

## PROGRAMMA SVOLTO NELLA CLASSE 5 ATC

**Libro di testo adottato: "IN MOVIMENTO" di G. Fiorini – S. Coretti – S. Bocchi, ED. Marietti Scuola**

**Altri materiali utilizzati:** *piccoli e grandi attrezzi presenti in palestra*

COMPETENZE SVILUPPATE	NODI CONCETTUALI FONDAMENTALI	CONTENUTI
MOVIMENTO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacità condizionali</li> <li>• Capacità coordinative</li> <li>• Conoscere il proprio corpo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Test sulle capacità motorie: resistenza, velocità, forza.</li> <li>• Esercizi di riscaldamento generale e specifico.</li> <li>• Esercizi di mobilità, stretching, potenziamento fisiologico</li> <li>• Esercizi di coordinazione oculo-manuale, oculo-podalica.</li> <li>• Andature preatletiche.</li> </ul>
ESPRESSIONE CORPOREA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Percezione sensoriale ed espressività corporea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brevi progressioni di esercizi a corpo libero.</li> </ul>
GIOCO SPORT	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giochi pre-sportivi</li> <li>• Giochi sportivi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giochi propedeutici ai giochi sportivi: Pallaguerra, Pallabase, Hitball</li> <li>• Fondamentali individuali, di squadra e partite di: pallavolo, badminton, basket, pallamano, roundnet ultimate frisbee, pingpong, calcio a 5.</li> <li>• Torneo d'Istituto di pallavolo.</li> </ul>
SPORT E BENESSERE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimento e benessere psicofisico</li> <li>• Corretti stili di vita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• importanza del movimento per il mantenimento del benessere psicofisico</li> <li>• Conoscenza e rispetto delle regole a scuola e in palestra</li> <li>• Il ruolo delle Scienze Motorie nella scuola e nella società</li> </ul>

Le competenze specifiche della disciplina Scienze Motorie sono così declinate:

**COMPETENZA 1:** MOVIMENTO

**COMPETENZA 2:** ESPRESSIONE CORPOREA

**COMPETENZA 3:** GIOCO SPORT

**COMPETENZA 4:** SPORT 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>

Piove di Sacco, 06/06/2024

Il/La Docente PADOAN MARCO