



PROGRAMMA SVOLTO CLASSE 5[^]CET

CLASSE	5CET
INDIRIZZO	ECONOMICO-TURISTICO
ANNO SCOLASTICO	2023-2024
DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE	SARTORI TOMMASO

**PROGRAMMA SVOLTO NELLA CLASSE
5[^]CET**

Libro di testo adottato: IN MOVIMENTO

Altri materiali utilizzati: *piccoli e grandi attrezzi*

COMPETENZE SVILUPPATE	MODULI/UNITÀ/NUCLEI DI APPRENDIMENTO	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"> • Esercizi individuali, a coppie, in gruppo, staffette, circuiti, percorsi • Rotazioni intorno ai vari assi (longitudinale, trasversale, sagittale)
2. COMPETENZA: TEORIA, ANATOMIA DEL CORPO UMANO E MOVIMENTI PER ALLUNGAMENTO MUSCOLARE	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscenza dei vari segmenti corporei • Apparato muscolo scheletrico • Catena cinetica posteriore 	<ul style="list-style-type: none"> • Esposizione orale delle parti anatomiche: ossa, articolazioni e apparati muscolari • Pratica di esercizi di allungamento dei principali distretti muscolari trattati
3. COMPETENZA: GIOCO SPORT	<ul style="list-style-type: none"> • Giochi strutturati di collaborazione, socializzazione • Giochi sportivi (pallavolo, basket, calcetto, badminton e ultimate) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pallaguerra, Eliminator (pallacanestro) • 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"> • Materiale didattico fornite dall' insegnante e approfondimento personale

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, 06/06/2024

Il Docente TOMMASO SARTORI