



**ISTITUTO TECNICO ECONOMICO E TECNOLOGICO STATALE
"G.MAGGIOLINI"**

Via Spagliardi, 19 - 20015 PARABIAGO (MI)
Tel. +39 0331 552001 - Fax +39 0331 490444
e-mail: maggiolini@itetmaggiolini.edu.it - web: www.itetmaggiolini.edu.it
Cod. Fisc. 84003910159 - Cod. Meccanogr. : MITD57000B
Pec: MITD57000B@pec.istruzione.it



PROGRAMMA SVOLTO

A.S. 2021/22 CLASSE: 5^A AFM DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE

DOCENTE: GALLO ALESSIO GIUSTO

MODULO E/O UNITA' DIDATTICA	CONTENUTI	OBIETTIVI	TIPOLOGIE DI VERIFICA
Il corpo e la sua funzionalità.	Il movimento. Padronanza dei movimenti di base. Capacità motorie: capacità coordinative. Capacità condizionali e allenamento	Differenze tra capacità e abilità motorie Capacità condizionali e coordinative.	Osservazione Autovalutazione Prove testabili Verifiche pratiche
Il corpo e la sua funzionalità.	L'apprendimento e il controllo motorio. Attività di adattamento del movimento. Essere in grado di effettuare nuovi gesti motori riconoscendone il percorso.	Essere in grado di dosare le proprie capacità in situazioni diversificate e di adattare al movimento per migliorare la sicurezza personale.	Prove testabili Verifiche pratiche
Salute e benessere La salute dinamica: consolidamento di una cultura motoria e sportiva	Il movimento e la salute fisica. Il riscaldamento: conoscere gli elementi fondamentali del riscaldamento, generale e specifico. I rischi della sedentarietà. La corporeità.	Prevenzione delle malattie e degli infortuni Il movimento come prevenzione Saper scegliere la propria attività in base alle proprie attitudini	Prove pratiche Autovalutazione
Sicurezza e prevenzione nella vita quotidiana	La sicurezza nella vita quotidiana. La sicurezza in palestra. Conoscenza dei fondamenti di primo soccorso	Conoscere i comportamenti corretti da utilizzare nella vita quotidiana. Saper comprendere il valore di un corretto comportamento. Saper riconoscere e valutare una situazione di rischio. Sapere come intervenire in caso di necessità e/o emergenza.	Autovalutazione Prove teoriche Prove pratiche
Capacità e abilità espressive	Il movimento e il linguaggio del corpo Il linguaggio: le forme di linguaggio	Forme di linguaggio La comunicazione corporea	Esercitazioni Test Autovalutazione Attività pratica

Sport, regole e fair play	I fondamentali di gioco ed i regolamenti delle discipline proposte. La logica di gioco. Strategie, schemi, ruoli delle specifiche discipline. Sport di squadra: calcio, pallavolo, pallacanestro, baseball. Sport individuali: atletica leggera.	Lo sport e i suoi principi Come vivere lo sport Conoscere ed applicare i regolamenti delle discipline sportive affrontate.	Osservazione Test Prove pratiche
Tecnologia e movimento: gli strumenti utili all'attività fisica	Il cronometro.	Rapporto tra tecnologia e sport	Test Osservazione Prove pratiche
Percorso Interdisciplinare di ed. Civica	Educazione alla salute ed al benessere sostenibile	Conoscenza delle pratiche giornaliere di movimento per promuovere salute e benessere, anche promuovendo comportamenti etici ed ecosostenibili. Saper mettere in pratica stili di vita che salvaguardano salute e benessere, non solo propri ma mirati ad una coscienza civile e collettiva.	Lavori di gruppo. Test interdisciplinari.

TESTI ADOTTATI E/O IN USO:	
Titolo	Autore
Più Movimento Slim	Fiorini, Bocchi, Coretti (DeA Scuola)

Parabiago, 15/05/2022

Firme alunni

Firma docente