



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE

“Cristoforo Colombo”

Via San Francesco, 33 - 45011 Adria (Ro)

Tel. 0426.21178 - Fax 0426.900477

Cod. Mecc. generale : ROIS00200A

Cod. Fiscale 81004960290

<https://www.istituto-colombo.edu.it>

PEO:rois00200a@istruzione.it – PEC: rois00200a@pec.istruzione.it

CERTIFICATO N. 9134



UNI EN ISO 9001:2015



SISTEMA DI GESTIONE QUALITÀ CERTIFICATO



CERTIQUALITY È MEMBRO DELLA FEDERAZIONE CISA

PROGRAMMA-SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CLASSE 5B

DOCENTE di Siena Rossella

CONOSCENZE

Conoscere il linguaggio non verbale: il corpo come mezzo di comunicazione. Conoscere gli effetti positivi generati dal movimento e dai percorsi di preparazione fisica specifici, la respirazione e alcune tecniche di riscaldamento e rilassamento; tecniche dei giochi e sport. Promuovere la cultura del flair- play, approfondire la conoscenza delle discipline sportive. Conoscere corretti stili di vita e norme relative alla sicurezza e primo soccorso.

ABILITÀ

Saper condurre attività motorie adeguandosi ai contesti e sfruttando al meglio le proprie funzionalità organico funzionali forza , resistenza e velocità, finalizzate per organizzare ed applicarle nei percorsi motori e sportivi. Applicare autonomamente tecniche e tattiche nelle attività sportive; mettere in atto comportamenti responsabili e di tutela del bene comune; saper applicare i protocolli del primo soccorso e adottare stili di vita corretti.

COMPETENZE

Percezione del sé corporeo e completamento dello sviluppo delle capacità condizionali e coordinative, gioco e gioco-sport, regole e fair play (aspetti cognitivi, relazionali, partecipativi e del rispetto delle regole). Il linguaggio del corpo: componente espressiva, comunicativa, dimensione emozionale del ritmo e del movimento. Salute , benessere, sicurezza e prevenzione(conoscere e saper adottare comportamenti idonei alla prevenzione di infortuni e adottare stili di vita finalizzati alla salute e al benessere).

CONTENUTI DISCIPLINARI E TEMPI DI REALIZZAZIONE

Argomento- Parte Pratica	Periodo
Schema corporeo e processi motori : esrc presa coscienza del corpo nello spazio, elaborazione dei movimenti in relazione ad assi e piani.	Ottobre
Capacità motorie coordinative :esercizi a corpo libero, eserc di destrezza, con piccoli e grandi attrezzi, eserc di associazione e dissociazione dei movimenti, percorsi per la coordinazione dinamica generale, erserc. di equilibrio statico e dinamico.	Ottobre/Dicembre
Capacità motorie condizionali :eserc a carico naturale e con attrezzi (piccoli e grandi) per allenare forza, resistenza, velocità e mobilità	Ottobre/Dicembre

Istituto Tecnico Settore Economico
Via Guglielmo Marconi, 2/11

45014 Porto Viro (RO) - (Sede associata)

Tel. 0426.321876 / 321877 - Fax 0426.1900129

Codice Meccanografico ROTD00201L

Istituto Professionale Settore Servizi
Via San Francesco, 33

45011 Adria (RO)

Tel. 0426.21178 - Fax 0426.900477

Codice Meccanografico RORC002019

Codice Meccanografico RORC00250N

Ist. Professionale Settore Industria e Artigianato
Via Umberto Giordano, 4

45018 Porto Tolle (RO)- (Sede associata)

Tel.0426.81146 - Fax 0426.1904873

Codice Meccanografico RORI002012



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE

“Cristoforo Colombo”

Via San Francesco, 33 - 45011 Adria (Ro)

Tel. 0426.21178 - Fax 0426.900477

Cod. Mecc. generale : ROIS00200A

Cod. Fiscale 81004960290

<https://www.istituto-colombo.edu.it>

PEO:rois00200a@istruzione.it – PEC: rois00200a@pec.istruzione.it



CERTIFICATO N. 9134

UNI EN ISO 9001:2015



SISTEMA DI GESTIONE
QUALITÀ CERTIFICATO



CERTIQUALITY
È MEMBRO DELLA
FEDERAZIONE CISQ

TIPOLOGIA DELLE PROVE DI VERIFICA UTILIZZATE

Sono state utilizzate verifiche formative con controllo in itinere del processo educativo e di apprendimento (osservazione diretta e sistematica durante le lezioni e sommativa con controllo dei risultati ottenuti nelle singole attività).

Prove pratiche; domande a risposta multipla e aperta, verifica orale per la parte teorica.

Per gli alunni in difficoltà verifiche semplificate, adeguate alle loro possibilità e capacità, per gli alunni certificati verifiche riconducibili a obiettivi minimi.

RAPPRESENTANTI ALUNNI

DOCENTE

Istituto Tecnico Settore Economico

Via Guglielmo Marconi, 2/11

45014 Porto Viro (RO) - (Sede associata)

Tel. 0426.321876 / 321877 - Fax 0426.1900129

Codice Meccanografico ROTD00201L

Istituto Professionale Settore Servizi

Via San Francesco, 33

45011 Adria (RO)

Tel. 0426.21178 - Fax 0426.900477

Codice Meccanografico RORC002019

Codice Meccanografico RORC00250N

Ist. Professionale Settore Industria e Artigianato

Via Umberto Giordano, 4

45018 Porto Tolle (RO)- (Sede associata)

Tel. 0426.81146 - Fax 0426.1904873

Codice Meccanografico RORI002012