



## 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](mailto:rois00200a@istruzione.it) – PEC: [rois00200a@pec.istruzione.it](mailto: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](mailto:rois00200a@istruzione.it) – PEC: [rois00200a@pec.istruzione.it](mailto:rois00200a@pec.istruzione.it)

CERTIFICATO N. 9134



UNI EN ISO 9001:2015



SISTEMA DI GESTIONE QUALITÀ CERTIFICATO



CERTIQUALITY È MEMBRO DELLA FEDERAZIONE CISR

articolare e circuiti	
Giochi sportivi di squadra :pallavolo, fondamentali individuali ( battuta,bagher, palleggio, schiacciata), tecnica ed esecuzione ed efficacia dei gesti e controllo del corpo.Fondamentali di squadra il muro, la ricezione. Regole di gioco.	Ottobre/Dicembre
Basket : fondamentali individuali : palleggio, passaggio, tiro, terzo tempo.	Gennaio/Febbraio
Badminton :tecnica di gioco e coordinazione oculo-manuale.	Gennaio
Attività sportive individuali- atletica leggera :partenza dai blocchi, getto del peso, esecuzione efficacia del gesto tecnico.	Aprile
Argomento-Parte Teorica <b>Progetto- concorso</b> :disegnare la carta Etica dello sport, art. 6 il doping. <b>Il valore Etico del Fair Play nello sport.</b> La carta Etica dello Sport.	Ottobre Novembre
<b>Apparato cardiocircolatorio cenni:</b> il cuore, le arterie, le vene, componenti del sangue. <b>Concetto di salute.</b> <b>Gli effetti del movimento sugli apparati</b> <b>Alimentazione:</b> i nutrienti e funzioni - Il metabolismo basale. <b>Una corretta ed equilibrata alimentazione.</b> La suddivisione dei pasti: circolo vizioso e circolo virtuoso. La dieta mediterranea. La piramide alimentare. <b>L'alimentazione per gli anziani.</b> <b>Le attività motorie per gli anziani.</b> <b>L'alimentazione per lo sportivo.</b> <b>Pronto soccorso e traumatologia.</b> Il primo soccorso Interventi adeguati di soccorso: prime azioni, l'attesa attiva, l'apertura delle vie aeree, la manovra GAS, la posizione di sicurezza, la sequenza BLS per la RCP. La cassetta del pronto soccorso. Traumi articolari e muscolari: distorsione, lussazione, fratture, trauma cranico, stiramento e strappo muscolare o contrattura, contusione, ferita. La tecnica RICE. Altri tipi di incidenti: soffocamento, colpo di sole, di calore, ipotermia, assideramento, annegamento e come intervenire in caso di emorragie. <b>Educazione fisica e lo sport nel periodo fascista.</b> Le Olimpiadi di Berlino nel 1936 (Jesse Owens). <b>Fasi dello sviluppo senso-motorio.</b> Psicomotricità e terapia occupazionale nei bambini con ritardi cognitivi e motori.	Marzo Marzo Marzo Marzo Marzo  Aprile  Aprile/Maggio  Maggio  Maggio

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](mailto:rois00200a@istruzione.it) – PEC: [rois00200a@pec.istruzione.it](mailto:rois00200a@pec.istruzione.it)



CERTIFICATO N. 9134

UNI EN ISO 9001:2015



SISTEMA DI GESTIONE  
QUALITÀ CERTIFICATO



CERTIQUALITY  
È MEMBRO DELLA  
FEDERAZIONE CISA

### 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