Programma svolto

|  |  |
| --- | --- |
| **CLASSE** | 1AEM |
| **INDIRIZZO** | AMMINISTRAZIONE, FINANZA E MARKETING  |
| **ANNO SCOLASTICO** | 2018/2019 |
| **DISCIPLINA** | SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE |
| **DOCENTE** | BALDON ROSANGELA |

|  |
| --- |
| **Programma svolto nella classe 1AEM** |
| **Libro di testo adottato: “In Movimento” G. Fiorini-S.Coretti- S.Bocchi ED. Marietti scuola****Altri materiali utilizzati: *Le attrezzature presenti in palestra, uso della LIM*** |
| **Competenze sviluppate** | **Moduli/Unità** | **Contenuti** |
|  **MOVIMENTO** | **CONOSCERE IL PROPRIO CORPO E LA SUA FUNZIONALITÀ****COORDINAZIONE E SCHEMI MOTORI DI BASE.** | ESERCIZI DI RISCALDAMENTO. TEST MOTORI PER LE QUALITÀ FISICHE, ESERCIZI DI MOBILITÀ, CIRCUITI, STRETCHING, RESISTENZA, POTENZIAMENTO FISIOLOGICO, ESERCIZI DI COORDINAZIONE OCULO-MANUALE E OCULO-PODALICA, STAFFETTE, GIOCHI DI CORSA. ROTOLAMENTI NELLE VARIE DIREZIONI.SEMPLICI ESERCIZI DI TENUTA CORPOREA. ANDATURE PRE-ATLETICHE. ACROSPORT A COPPIE |
|  **LINGUAGGIO DEL CORPO** | **PERCEZIONE SENSORIALE****ESPRESSIVITÀ CORPOREA** | ESERCIZI DI GRUPPO SEGUENDO I RITMI E LE AZIONI DEI COMPAGNI. ESERCIZI E GIOCHI A COPPIE, TERZIGLIE E QUADRIGLIE. |
|  **GIOCO E SPORT** | **GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT** | GIOCHI STRUTTURATI E PRE-SPORTIVI: PALLAGUERRA, PALLA-BASE E GIOCHI PROPEDEUTICI: MAD BALL, TUTTI GIÙ, PALLA TABELLONE, 5 PASSAGGI, HIT-BALL ECRAZY-VOLLEYGIOCHI SPORTIVI, FONDAMENTALI INDIVIDUALI E GIOCO-PARTITA: PALLAVOLO, CENNI SULLA PALLAMANO, CENNI SUL BASKET, BADMINTON, TENNIS TAVOLO, ULTIMATE. TORNEO D'ISTITUTO DI PALLAVOLO. PARTECIPAZIONE ALLE GIORNATE DELLO SPORT. TEORIA: REGOLE DELLA PALLAVOLO. SICUREZZA. |
|  **SALUTE E BENESSERE** | **PREVENZIONE, PRIMO SOCCORSO E CORRETTI STILI DI VITA****AMBIENTE NATURALE** | CENNI SULLA CORRETTA IGIENE PERSONALE, SUL CORRETTO ABBIGLIAMENTO SPORTIVO, SUI COMPORTAMENTI DI BASE PER LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI E TUTELA DELLA SALUTE PERSONALE E COLLETTIVA. |

Piove di Sacco, 08 giugno 2019

La Docente Rosangela Baldon

I rappresentanti degli studenti

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_