

## ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE “ENRICO DE NICOLA”

**SEDE CENTRALE** Via G. Parini, 10/C - 35028 - Piove di Sacco (PD) Tel. 049-5841692; 049-5841969; 049-9703995

CF e PI: 80024700280 - Codice Meccanografico: PDIS02100V - Codice Univoco Ufficio: UFS6EP Mail: [pdis02100v@istruzione.it](mailto:pdis02100v@istruzione.it) Pec: [pdis02100v@pec.istruzione.it](mailto:pdis02100v@pec.istruzione.it)

**SEDE STACCATA** Via Ortazzi, 11 - 35028 - Piove di Sacco (PD) Tel. 049-5841129

### INDIRIZZI DI STUDIO

Istituto Tecnico Economico: AFM, SIA, Turismo - Istituto Tecnico Tecnologico: CAT Istituto Professionale: Servizi per l'Agricoltura, Servizi per la sanità e l'assistenza sociale

# PROGRAMMA SVOLTO

|                        |                     |
|------------------------|---------------------|
| <b>CLASSE</b>          | 1CET                |
| <b>INDIRIZZO</b>       | ECONOMICO TURISTICO |
| <b>ANNO SCOLASTICO</b> | 2018 2019           |
| <b>DISCIPLINA</b>      | SCIENZE MOTORIE     |
| <b>DOCENTE</b>         | SANDRA DURANTE      |

## PROGRAMMA SVOLTO NELLA CLASSE 1CET

**Libro di testo adottato: IN MOVIMENTO**

**Altri materiali utilizzati:** (testi, contributi multimediali, materiale predisposto dal docente, ecc.)

| 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 FISIOLÓGICO, ESERCIZI DI COORDINAZIONE OCULO-MANUALE E OCULO-PODALICA, STAFFETTE, GIOCHI DI CORSA. CAPOVOLTE NELLE VARIE DIREZIONI. ANDATURE PREATLETICHE. |
| LINGUAGGIO DEL CORPO  | PERCEZIONE SENSORIALE<br>ESPRESSIVITÀ CORPOREA                                          | ESERCIZI DI GRUPPO SEGUENDO I RITMI E LE AZIONI DEI COMPAGNI. GESTI ARBITRALI PIÙ COMUNI DI ALCUNI SPORT AFFRONTATI.                                                                                                                                                                            |
| GIOCO E SPORT         | GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT                                                              | GIOCHI STRUTTURATI E PRESPORTIVI: PALLAGUERRA, PALLA-BASE E GIOCHI PROPEDEUTICI, HIT-BALL<br>GIOCHI SPORTIVI, FONDAMENTALI INDIVIDUALI E GIOCO-PARTITA: CALCIO A 5, BASKET, PALLAVOLO                                                                                                           |
| SALUTE E BENESSERE    | PREVENZIONE, PRIMO SOCCORSO E CORRETTI STILI DI VITA                                    | 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, 10/06/2019

Il Docente

Sandra Durante