Programma svolto

|  |  |
| --- | --- |
| **CLASSE** | 3AEI |
| **INDIRIZZO** | SISTEMI INFORMATIVI AZIENDALI |
| **ANNO SCOLASTICO** | 2018/2019 |
| **DISCIPLINA** | SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE |
| **DOCENTE** | BALDON ROSANGELA |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Programma svolto nella classe 3AEI** | | |
| **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*** | | |
|  | **Moduli/Unità** | **Contenuti** |
| **MOVIMENTO** | **CONOSCERE IL PROPRIO CORPO E LE MODIFICAZIONI**  **COORDINAZIONE** | ESERCIZI DI RISCALDAMENTO. TEST MOTORI QUALITÀ FISICHE. CIRCUITI, ESERCIZI DI MOBILITÀ, STRETCHING, RESISTENZA, POTENZIAMENTO FISIOLOGICO, ESERCIZI DI COORDINAZIONE OCULO-MANUALE E OCULO-PODALICA, STAFFETTE, GIOCHI DI CORSA. ANDATURE PRE-ATLETICHE. COMBINAZIONE A CORPO LIBERO IN GRUPPO. SPALLIERA COMBINAZIONE INDIVIDUALE. PICCOLO ATTREZZO: ELASTICO  TEORIA: LA MOBILITÀ,LA VELOCITÀ E LO SCHELETRO. |
| **LINGUAGGIO DEL CORPO** | **PERCEZIONE SENSORIALE**  **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 PRE-SPORTIVI: PALLAGUERRA, HIT-BALL, PALLA BASE E MAD BALL.  GIOCHI SPORTIVI, FONDAMENTALI INDIVIDUALI E GIOCO-PARTITA: BASKET, PALLAVOLO, PALLAMANO, CALCIO A 5 E BADMINTON. TORNEO D'ISTITUTO DI PALLAVOLO. |
| **SALUTE E BENESSERE** | **PREVENZIONE, PRIMO SOCCORSO E CORRETTI STILI DI VITA**  **AMBIENTE NATURALE** | ELEMENTI DI IGIENE PERSONALE, DI CONSONO ABBIGLIAMENTO SPORTIVO, DI COMPORTAMENTI DI BASE PER LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI E TUTELA DELLA SALUTE PERSONALE E COLLETTIVA. NOZIONI SULL'IMPORTANZA DEL MOVIMENTO COME CORRETTO STILE DI VITA.ATTIVITÀ IN CAMPO SPORTIVO E MOUNTAIN BIKE E ORIENTEERING AI “CASONI DELLA FOGOLANA”. |

Piove di Sacco, 08 giugno 2019

La Docente Baldon Rosangela

I rappresentanti degli studenti

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

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