

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 Pl: 80024700280 - Codice Meccanografico: PDIS02100V - Codice Univoco Ufficio: UFS6EP Mail: pdis02100v@istruzione.it Pec: 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

CLASSE	3 AET
INDIRIZZO	ECONOMICO TURISTICO
ANNO SCOLASTICO	2018/19
DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE
DOCENTE	DURANTE SANDRA

PROGRAMMA SVOLTO NELLA CLASSE **3AET**

Libro di testo adottato: In Movimento

COMPETENZE SVILUPPATE	NUCLEI TEMATICI FONDAMENTALI	CONTENUTI
MOVIMENTO	Conoscere il nostro corpo e le sue modificazioni. Capacità coordinative e capacità condizionali	ES. DI RISCALDAMENTO, TEST MOTORI QUALITÀ FISICHE, CIRCUITI, PERCORSI, ES. DI MOBILITÀ ARTICOLARE, STRETCHING, CAPACITÀ CONDIZIONALI: FORZA, VELOCITÀ, RESISTENZA, ES. DI COORDINAZIONE OCULO-PODALICHE OCULO-MANUALE, STAFFETTE, ANDATURE ATLETICHE. ES A COPPIE ED INDIVIDUALI.
LINGUAGGIO DEL CORPO	Percezione sensoriale ed espressività corporea.	Es. individuali con piccoli attrezzi o di gruppo a corpo libero, combinazione individuale alla spalliera
GIOCO E SPORT	Giochi semistrutturati , presportivi e sportivi.	Pallaguerra, Basket, HitBall, Pallavolo, Pallacanestro, Pallamano, (fondamentali).
SALUTE E BENESSERE	Igiene, attività motoria e benessere Attività all'aria aperta	Discussioni; acropark

Piove di Sacco, 13 /06/2019

Il Docente Sandra Durante