

## PROGRAMMA SVOLTO

<b>CLASSE</b>	3 BET
<b>INDIRIZZO</b>	ECONOMICO TURISTICO
<b>ANNO SCOLASTICO</b>	2018/19
<b>DISCIPLINA</b>	SCIENZE MOTORIE
<b>DOCENTE</b>	BRAZZAROLA FEDERICA

## PROGRAMMA SVOLTO NELLA CLASSE 3BET

**Libro di testo adottato: In Movimento**

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

COMPETENZE SVILUPPATE	NUCLEI TEMATICI FONDAMENTALI	CONTENUTI
MOVIMENTO	<b>Conoscere il nostro corpo e le sue modificazioni . Capacità coordinative e capacità condizionali</b>	Es. di riscaldamento, test Motori qualità fisiche, Circuitii ,Percorsi, Es. di mobilità articolare, Stretching, Capacità condizionali : forza, velocità ,resistenza, es. di Coordinazione oculo-podalica e oculo-manuale, staffette, andature atletiche. es a coppie ed individuali.
LINGUAGGIO DEL CORPO	<b>Percezione sensoriale ed espressività corporea.</b>	Es. di gruppo a corpo libero, es. individuali a corpo libero ,combinazione alla spalliera
GIOCO E SPORT	<b>Giochi semistrutturati e presportivi.</b>	Pallaguerra pallaguerra-basket, HitBall, Pallabase, Pallavolo, Pallacanestro(fondamentali individuali e di squadra). Torneo d'istituto di Pallavolo, calcetto Prove di corsa
SALUTE E BENESSERE	<b>Norme generali di igiene e di prevenzione infortuni</b>	

Piove di Sacco, 13 /06/2019

Il Docente Brazzarola Federica

I rappresentanti degli studenti

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