

PROGRAMMA SVOLTO

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

PROGRAMMA SVOLTO NELLA CLASSE 3CET

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; attività ai Casoni della Fogolana

Piove di Sacco, 13 /06/2019

Il Docente
Sandra Durante