

## PROGRAMMA SVOLTO

<b>CLASSE</b>	4 AET
<b>INDIRIZZO</b>	ECONOMICO TURISTICO
<b>ANNO SCOLASTICO</b>	2018/19
<b>DISCIPLINA</b>	SCIENZE MOTORIE
<b>DOCENTE</b>	DURANTE SANDRA

## PROGRAMMA SVOLTO NELLA CLASSE 4AET

Libro di testo adottato: In Movimento

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, 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	<b>Percezione sensoriale ed espressività corporea.</b>	Es. individuali con piccoli attrezzi o di gruppo a corpo libero, combinazione individuale alla spalliera
GIOCO E SPORT	<b>Giochi semistrutturati , presportivi e sportivi.</b>	Pallaguerra, Basket, HitBall, Pallavolo, Pallacanestro, Pallamano,( fondamentali).
SALUTE E BENESSERE	<b>Igiene, attività motoria e benessere</b>	discussioni

Piove di Sacco, 13 /06/2019

Il Docente  
Sandra Durante