

PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE	4 BET
INDIRIZZO	ECONOMICO TURISTICO
ANNO SCOLASTICO	2018/19
DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE
DOCENTE	BRAZZAROLA FEDERICA

PROGRAMMA SVOLTO NELLA CLASSE 4BET

Libro di testo adottato: In Movimento

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

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, 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	Percezione sensoriale ed espressività corporea.	Es. di gruppo a corpo libero, es. individuali a corpo libero ,combinazione alla spalliera, combinazione di gruppo a corpo libero,
GIOCO E SPORT	Giochi semistrutturati e presportivi.	Pallaguerra pallaguerra-basket, HitBall, Pallabase, Pallavolo, Pallacanestro(fondamentali individuali e di squadra). Torneo d'istituto di Pallavolo, calcetto Prove di corsa
SALUTE E BENESSERE	Norme generali di igiene e di prevenzione infortuni	Uscita sportiva : rafting in valstagna.

Piove di Sacco, 13 /06/2019

Il Docente Brazzarola Federica

I rappresentanti degli studenti

