



# PROGRAMMA SVOLTO

<b>CLASSE</b>	4BSS
<b>INDIRIZZO</b>	SERVIZI SOCIO SANITARI
<b>ANNO SCOLASTICO</b>	2018/2019
<b>DISCIPLINA</b>	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
<b>DOCENTE</b>	LUISETTO PAOLA

REV	DATA	EMESSO	MDI
01	01.03.2019	RSGQ	11.3.5

**PROGRAMMA SVOLTO NELLA CLASSE 4BSS**

**Libro di testo adottato: "In Movimento" G. Fiorini-S.Coretti- S.Bocchi ED.Marietti scuola**

**Altri materiali utilizzati: Le attrezzature presenti in palestra, uso della LIM**

<b>COMPETENZE SVILUPPATE</b>	<b>MODULI/UNITÀ</b>	<b>CONTENUTI</b>
<b>COMPETENZA MOVIMENTO</b>	<b>CONOSCERE IL PROPRIO CORPO E LA SUA FUNZIONALITÀ COORDINAZIONE E SCHEMI MOTORI DI BASE.</b>	ESERCIZI DI RISCALDAMENTO. TEST MOTORI PER LE QUALITÀ FISICHE, ESERCIZI DI MOBILITÀ, CIRCUITI, STRETCHING, RESISTENZA, POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO, ESERCIZI DI COORDINAZIONE OCULO-MANUALE E OCULO-PODALICA, STAFFETTE, GIOCHI DI CORSA. ESERCIZI ALLA SPALLIERA. SEMPLICI ESERCIZI DI TENUTA CORPOREA. ANDATURE PRE-ATLETICHE.
<b>COMPETENZA LINGUAGGIO DEL CORPO</b>	<b>PERCEZIONE SENSORIALE ESPRESSIVITÀ CORPOREA</b>	ESERCIZI DI GRUPPO SEGUENDO I RITMI E LE AZIONI DEI COMPAGNI. ESERCIZI E GIOCHI A COPPIE, TERZIGLIE E QUADRIGLIE.
<b>COMPETENZA GIOCO-SPORT</b>	<b>GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT</b>	GIOCHI STRUTTURATI E PRE-SPORTIVI:PALLAGUERRA, PALLA-RE, PALLA-BASE E GIOCHI PROPEDEUTICI, HIT-BALL, CRAZY-VOLLEY, BADMINTON GIOCHI SPORTIVI: FONDAMENTALI INDIVIDUALI E GIOCO-PARTITA: PALLAVOLO, PALLAMANO, BASKET, ULTIMATE FRISBEE. TORNEO D'ISTITUTO DI PALLAVOLO .
<b>COMPETENZA SALUTE E BENESSERE</b>	<b>PREVENZIONE, PRIMO SOCCORSO E CORRETTI STILI DI VITA -AMBIENTE NATURALE</b>	CENNI SULLA CORRETTA IGIENE PERSONALE, SUL CORRETTO ABBIGLIAMENTO SPORTIVO, SUI COMPORTAMENTI DI BASE PER LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI E TUTELA DELLA SALUTE PERSONALE E COLLETTIVA. IL VALORE DELLE REGOLE E DEL RISPETTO. USCITA A VALSTAGNA DI" RAFTING".

Piove di Sacco, 8 Giugno 2019

Il Docente Luisetto Paola

I rappresentanti degli studenti

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