

PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE	1 CEM
INDIRIZZO	ECONOMICO E MARKETING
ANNO SCOLASTICO	2019/20
DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE
DOCENTE	BRAZZAROLA FEDERICA

REV
DATA
EMESSO
MDI
01
01.03.2019
RSGQ
11.3.5

PROGRAMMA SVOLTO NELLA CLASSE 1 CEM

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-podolica e oculo-manuale, staffette, andature atletiche. es a coppie ed individuali.
LINGUAGGIO DEL CORPO	Percezione sensoriale ed espressività corporea.	Es. di gruppo con i piccoli attrezzi, es. a corpo libero individuale Acrosport(figure a coppie).
GIOCO E SPORT	Giochi semistrutturati e presportivi.	Pallaguerra ,pallaquadrato pallaguerra, HitBall, Pallabase, Pallavolo, Pallacanestro, fondamentali individuali e di squadra. Torneo d'istituto di Pallavolo,.Badminton,
SALUTE E BENESSERE	Norme generali di igiene e di prevenzione infortuni DAD	Apparato Scheletrico, lavori di gruppo su circuito, tabelle di Fitness con relazione. Live Forum e Videolezione

Premesso che nell'apprendimento di alcune abilità non c'è un ordine cronologico, ma ogni attività è formativa e propedeutica al raggiungimento degli obiettivi finali, per quanto riguarda la Competenza : Gioco e Sport , questo tipo di abilità è possibile svilupparle solo in palestra insieme ai compagni di classe e con gli attrezzi specifici. Gli obiettivi delle scienze-motorie sono da sviluppare nel quinquennio, per cui verranno recuperate approfondendo il prossimo anno scolastico in itinere.

Piove di sacco :13/06/2020

Il Docente: Brazzarola Federica