

PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE	5 AET
INDIRIZZO	ECONOMICO TURISTICO
ANNO SCOLASTICO	2019/2020
DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE
DOCENTE	DURANTE SANDRA

PROGRAMMA SVOLTO NELLA CLASSE 5AET

Libro di testo adottato: In Movimento

Utilizzo di Link presi da youtube e dalla fondazione Veronesi; registro elettronico, agenda, didattica, e-mail, chat.

COMPETENZE SVILUPPATE	NUCLEI TEMATICI FONDAMENTALI	CONTENUTI
MOVIMENTO	<p>Conoscere il nostro corpo e le sue modificazioni.</p> <p>Capacità coordinative e capacità condizionali</p>	<p>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.</p>
	PERIODO COVID	<p>MOVIMENTO IN CASA SUGGERITO DALL'INSEGNANTE MA ANCHE DI LIBERA SCELTA A SECONDA DELLO SPAZIO DISPONIBILE (I RAGAZZI HANNO TENUTO UN DIARIO MOTORIO POI CONSEGNATO ALLA DOCENTE)</p> <p>TEORIA DELL'ATLETICA LEGGERA, VARIE SPECIALITÀ, RICERCA DI LINK A TEMA DESCRIZIONE DELLA SPECIALITÀ PREFERITA</p>
LINGUAGGIO DEL CORPO	<p>Percezione sensoriale ed espressività corporea.</p>	<p>Es. individuali con piccoli attrezzi o di gruppo a corpo libero, combinazione individuale alla spalliera,acrosport</p>
GIOCO E SPORT	<p>Giochi semistrutturati , presportivi e sportivi.</p>	<p>Pallaguerra, Basket, HitBall, Pallavolo, Pallacanestro, Pallamano,(fondamentali).</p>
SALUTE E BENESSERE	<p>Igiene, attività motoria e benessere</p> <p>PERIODO COVID</p>	<p>Doping ed effetti sull'organismo</p> <p>Sistema nervoso</p> <p>Alimentazione e movimento (fondazione Veronesi)</p> <p>Io non fumo (fondazione Veronesi)</p>

Piove di Sacco, 11 /06/2020

Il Docente
Sandra Durante