

# PROGRAMMA SVOLTO

<b>CLASSE</b>	5 BET
<b>INDIRIZZO</b>	ECONOMICO TURISTICO
<b>ANNO SCOLASTICO</b>	2019/20
<b>DISCIPLINA</b>	SCIENZE MOTORIE
<b>DOCENTE</b>	BRAZZAROLA FEDERICA

REV  
DATA  
EMESSO  
MDI  
01  
01.03.2019  
RSGQ  
11.3.5

## PROGRAMMA SVOLTO NELLA CLASSE 5BET

**Libro di testo adottato: In Movimento**

**Altri materiali utilizzati: schede predisposte dall'insegnante**

<b>COMPETENZE SVILUPPATE</b>	<b>NUCLEI TEMATICI FONDAMENTALI</b>	<b>CONTENUTI</b>
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-PODALICAE OCULO-MANUALE, STAFFETTE, ANDATURE ATLETICHE. ES A COPPIE ED INDIVIDUALI.
LINGUAGGIO DEL CORPO	<b>Percezione sensoriale ed espressività corporea.</b>	Es. con i piccoli attrezzi, es. a corpo libero.
GIOCO E SPORT	<b>Giochi semistrutturati e presportivi.</b>	Pallaguerra, pallaguerra Basket, HitBall, Pallavolo, Pallacanestro, Pallamano, tennis, Atletica : Corsa e Getto del Peso
SALUTE E BENESSERE	<b>DAD</b>	Fisiologia : Apparato Cardiocircolatorio, Respiratorio. Tabelle di fitness

Piove di Sacco, 11 /06/2020

Il Docente: Brazzarola Federica