

PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE	5 BET
INDIRIZZO	ECONOMICO TURISTICO
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 5BET

Libro di testo adottato: In Movimento

Altri materiali utilizzati: schede predisposte dall'insegnante

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, 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	Percezione sensoriale ed espressività corporea.	Es. con i piccoli attrezzi, es. a corpo libero.
GIOCO E SPORT	Giochi semistrutturati e presportivi.	Pallaguerra, pallaguerra Basket, HitBall, Pallavolo, Pallacanestro, Pallamano, tennis, Atletica : Corsa e Getto del Peso
SALUTE E BENESSERE	DAD	Fisiologia : Apparato Cardiocircolatorio, Respiratorio. Tabelle di fitness

Piove di Sacco, 11 /06/2020

Il Docente: Brazzarola Federica