PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE	3BSS
INDIRIZZO	SERVIZI SOCIO SANITARI
ANNO SCOLASTICO	2018/2019
DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE	LUISETTO PAOLA

REV	DATA	EMESSO	MDI
01	01.03.2019	RSGQ	11.3.5

PROGRAMMA SVOLTO NELLA CLASSE 3BSS		
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***		
COMPETENZE SVILUPPATE	**MODULI/UNITÀ**	**CONTENUTI**
COMPETENZA MOVIMENTO	**CONOSCERE IL PROPRIO CORPO E LA SUA FUNZIONALITÀ COORDINAZIONE E SCHEMI MOTORI DI BASE.**	ESERCIZI DI RISCALDAMENTO. TEST MOTORI PER LE QUALITÀ FISICHE, ESERCIZI DI MOBILITÀ, CIRCUITI, STRETCHING, RESISTENZA, POTENZIAMENTO FISIOLOGICO, ESERCIZI DI COORDINAZIONE OCULO-MANUALE E OCULO-PODALICA, STAFFETTE, GIOCHI DI CORSA. ESERCIZI ALLA SPALLIERA. SEMPLICI ESERCIZI DI TENUTA CORPOREA. ANDATURE PRE-ATLETICHE.
COMPETENZA LINGUAGGIO DEL CORPO	**PERCEZIONE SENSORIALE** **ESPRESSIVITÀ CORPOREA**	ESERCIZI DI GRUPPO SEGUENDO I RITMI E LE AZIONI DEI COMPAGNI. ESERCIZI E GIOCHI A COPPIE, TERZIGLIE E QUADRIGLIE.
COMPETENZA GIOCO-SPORT	**GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT**	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 .
COMPETENZA SALUTE E BENESSERE	**PREVENZIONE, PRIMO SOCCORSO E CORRETTI STILI DI VITA** **-AMBIENTE NATURALE**	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 AI CASONI DELLA FOGOLANA :MOUNTAIN-BIKE E ORIENTEERING.

Piove di Sacco, 8 Giugno 2019

Il Docente Luisetto Paola

I rappresentanti degli studenti

_____

_____