

## PROGRAMMA SVOLTO

|                        |                     |
|------------------------|---------------------|
| <b>CLASSE</b>          | 1AET                |
| <b>INDIRIZZO</b>       | ECONOMICO TURISTICO |
| <b>ANNO SCOLASTICO</b> | 2018 2019           |
| <b>DISCIPLINA</b>      | SCIENZE MOTORIE     |
| <b>DOCENTE</b>         | SANDRA DURANTE      |

## PROGRAMMA SVOLTO NELLA CLASSE 1AET

**Libro di testo adottato: IN MOVIMENTO**

**Altri materiali utilizzati:** (testi, contributi multimediali, materiale predisposto dal docente, ecc.)

| <b>COMPETENZE SVILUPPATE</b> | <b>MODULI/UNITÀ</b>   | <b>CONTENUTI</b>  |
|------------------------------|---|---|
| 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 FISIOLÓGICO, ESERCIZI DI COORDINAZIONE OCULO-MANUALE E OCULO-PODALICA, STAFFETTE, GIOCHI DI CORSA. CAPOVOLTE NELLE VARIE DIREZIONI. ANDATURE PREATLETICHE. |
| LINGUAGGIO DEL CORPO         | PERCEZIONE SENSORIALE<br>ESPRESSIVITÀ CORPOREA  | ESERCIZI DI GRUPPO SEGUENDO I RITMI E LE AZIONI DEI COMPAGNI.<br>GESTI ARBITRALI PIÙ COMUNI DI ALCUNI SPORT AFFRONTATI.   |
| GIOCO E SPORT                | GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT  | GIOCHI STRUTTURATI E PRESORTIVI: PALLAGUERRA, PALLA-BASE E GIOCHI PROPEDEUTICI, HIT-BALL<br>GIOCHI SPORTIVI, FONDAMENTALI INDIVIDUALI E GIOCO-PARTITA: CALCIO A 5, BASKET, PALLAVOLO  |
| SALUTE E BENESSERE           | PREVENZIONE, PRIMO SOCCORSO E CORRETTI STILI DI VITA                                    | CENNI SULLA CORRETTA IGIENE PERSONALE, SUL CORRETTO ABBIGLIAMENTO SPORTIVO, SUI COMPORAMENTI DI BASE PER LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI E TUTELA DELLA SALUTE PERSONALE E COLLETTIVA  |

Piove di Sacco, 10/06/2019

Il Docente  
Sandra Durante