

PROGRAMMA SVOLTO

| | |
|------------------------|----------------------------|
| CLASSE | 1ASA |
| INDIRIZZO | AGRARIO |
| ANNO SCOLASTICO | 2018/2019 |
| DISCIPLINA | SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE |
| DOCENTE | SAVINA GRAZIANO |

PROGRAMMA SVOLTO NELLA CLASSE 1ASA

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 FISILOGICO, ESERCIZI DI COORDINAZIONE OCULO-MANUALE E OCULO-PODALICA, STAFFETTE, GIOCHI DI CORSA. CAPOVOLTE NELLE VARIE DIREZIONI.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 E GIOCHI PROPEDEUTICI, HIT-BALL,CRAZY-VOLLEY GIOCHI SPORTIVI, FONDAMENTALI INDIVIDUALI E GIOCO-PARTITA: PALLAVOLO, CENNI SULLA PALLAMANO, CENNI SUL BASKET, CALCIO. TORNEO D'ISTITUTO DI PALLAVOLO .PARTECIPAZIONE ALLE GIORNATE DELLO SPORT. |
| 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. |
| | | |

Piove di Sacco, ...8-6-2019.....

Il Docente SAVINA GRAZIANO

I rappresentanti degli studenti

____Maniero Erika_____

_____Busanna Mattia_____