

# PROGRAMMA SVOLTO

<b>CLASSE</b>	1ASA
<b>INDIRIZZO</b>	AGRARIO
<b>ANNO SCOLASTICO</b>	2018/2019
<b>DISCIPLINA</b>	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
<b>DOCENTE</b>	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
<b>COMPETENZA MOVIMENTO</b>	<b>CONOSCERE IL PROPRIO CORPO E LA SUA FUNZIONALITÀ COORDINAZIONE E SCHEMI MOTORI DI BASE.</b>	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.
<b>COMPETENZA LINGUAGGIO DEL CORPO</b>	<b>PERCEZIONE SENSORIALE ESPRESSIVITÀ CORPOREA</b>	ESERCIZI DI GRUPPO SEGUENDO I RITMI E LE AZIONI DEI COMPAGNI. ESERCIZI E GIOCHI A COPPIE, TERZIGLIE E QUADRIGLIE.
<b>COMPETENZA GIOCO-SPORT</b>	<b>GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT</b>	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.
<b>COMPETENZA SALUTE E BENESSERE</b>	<b>PREVENZIONE, PRIMO SOCCORSO E CORRETTI STILI DI VITA -AMBIENTE NATURALE</b>	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\_\_\_\_\_