

## PROGRAMMA SVOLTO

<b>CLASSE</b>	1 BET
<b>INDIRIZZO</b>	ECONOMICO TURISTICO
<b>ANNO SCOLASTICO</b>	2018/19
<b>DISCIPLINA</b>	SCIENZE MOTORIE
<b>DOCENTE</b>	BRAZZAROLA FEDERICA

## PROGRAMMA SVOLTO NELLA CLASSE 1BET

**Libro di testo adottato: In Movimento**

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

COMPETENZE SVILUPPATE	NUCLEI TEMATICI FONDAMENTALI	CONTENUTI
MOVIMENTO	<p><b>Conoscere il nostro corpo e le sue modificazioni .</b></p> <p><b>Capacità coordinative e capacità condizionali</b></p>	<p>Es. di riscaldamento, test Motori qualità fisiche, Circuitii ,Percorsi, Es. di mobilità articolare, Stretching, Capacità condizionali : forza, velocità ,resistenza, es. di Coordinazione oculo-podalica e oculo-manuale, staffette, andature atletiche. es a coppie ed individuali.</p>
LINGUAGGIO DEL CORPO	<p><b>Percezione sensoriale ed espressività corporea.</b></p>	<p>Es. di gruppo con i piccoli attrezzi, es. a corpo libero individuale elementi di preacrobatica ( capovolte avanti e laterali</p>
GIOCO E SPORT	<p><b>Giochi semistrutturati e presportivi.</b></p>	<p>Pallaguerra pallaguerra Basket, HitBall, Pallabase, Pallavolo, Pallacanestro, fondamentali individuali e di squadra. Torneo d'istituto di Pallavolo, calcetto in campo sportivo</p>
SALUTE E BENESSERE	<p><b>Norme generali di igiene e di prevenzione infortuni</b></p>	

Piove di Sacco, 13 /06/2019

Il Docente Brazzarola Federica

I rappresentanti degli studenti

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_