

PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE	1BSS
INDIRIZZO	SERVIZI PER LA SANITA' E L'ASSISTENZA SOCIALE
ANNO SCOLASTICO	2018/2019
DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE	LUISETTO PAOLA

PROGRAMMA SVOLTO NELLA CLASSE 1BSS

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, PALLA-BASE E GIOCHI PROPEDEUTICI, HIT-BALL,CRAZY-VOLLEY GIOCHI SPORTIVI, FONDAMENTALI INDIVIDUALI E GIOCO-PARTITA: PALLAVOLO, CENNI SULLA PALLAMANO, CENNI SUL BASKET, ULTIMATE FRISBEE. 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 Giugno 2019

Il Docente Luisetto Paola

I rappresentanti degli studenti

