

PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE	2CET
INDIRIZZO	ECONOMICO TURISTICO
ANNO SCOLASTICO	2018 2019
DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE
DOCENTE	SANDRA DURANTE

PROGRAMMA SVOLTO NELLA CLASSE 2CET

Libro di testo adottato: IN MOVIMENTO

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

COMPETENZE SVILUPPATE	MODULI/UNITÀ	CONTENUTI
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 ESPRESSIVITÀ CORPOREA	ESERCIZI DI GRUPPO SEGUENDO I RITMI E LE AZIONI DEI COMPAGNI. 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 GIOCHI SPORTIVI, FONDAMENTALI INDIVIDUALI E GIOCO-PARTITA: CALCIO A 5, BASKET, PALLAVOLO
SALUTE E BENESSERE	PREVENZIONE, PRIMO SOCCORSO E CORRETTI STILI DI VITA ATTIVITÀ ALL'ARIA APERTA	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. ACROPARK

Piove di Sacco, 10/06/2019

Il Docente

Sandra Durante