



PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE	3ASS
INDIRIZZO	SERVIZI SOCIO SANITARI
ANNO SCOLASTICO	2018/2019
DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE	LUISETTO PAOLA

PROGRAMMA SVOLTO NELLA CLASSE 3ASS

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 FISIOLÓGICO, ESERCIZI DI COORDINAZIONE OCULO-MANUALE E OCULO-PODALICA, STAFFETTE, GIOCHI DI CORSA. ESERCIZI ALLA SPALLIERA. 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. BALLI DI GRUPPO.
COMPETENZA GIOCO-SPORT	GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT	GIOCHI STRUTTURATI E PRE-SPORTIVI: PALLAGUERRA, PALLA-RE, PALLA-BASE E GIOCHI PROPEDEUTICI, HIT-BALL, CRAZY-VOLLEY, BADMINTON GIOCHI SPORTIVI: FONDAMENTALI INDIVIDUALI E GIOCO-PARTITA: PALLAVOLO, PALLAMANO, BASKET,. TORNEO D'ISTITUTO DI PALLAVOLO .
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. IL VALORE DELLE REGOLE E DEL RISPETTO. USCITA AI CASONI DELLA FOGOLANA :MOUNTAIN-BIKE E ORIENTEERING.

Piove di Sacco, 8 Giugno 2019

Il Docente Luisetto Paola

I rappresentanti degli studenti

