

PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE	3 BEM
INDIRIZZO	ECONOMICO MARKETING
ANNO SCOLASTICO	2018/19
DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE
DOCENTE	BRAZZAROLA FEDERICA

PROGRAMMA SVOLTO NELLA CLASSE 3BEM

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>Conoscere il nostro corpo e le sue modificazioni .</p> <p>Capacità coordinative e capacità condizionali</p>	<p>Es. di riscaldamento, test Motori qualità fisiche, Circuiti ,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>Percezione sensoriale ed espressività corporea.</p>	<p>Es. di gruppo a corpo libero, es. individuali a corpo libero ,combinazione alla spalliera, combinazione di gruppo a corpo libero,</p>
GIOCO E SPORT	<p>Giochi semistrutturati e presportivi.</p>	<p>Pallaguerra pallaguerra-basket, HitBall, Pallabase, Pallavolo, Pallacanestro(fondamentali individuali e di squadra). Torneo d'istituto di Pallavolo, calcetto in campo sportivo, badminton fondamentali e torneo.</p>
SALUTE E BENESSERE	<p>Norme generali di igiene e di prevenzione infortuni</p>	

Piove di Sacco, 13 /06/2019

Il Docente Brazzarola Federica

I rappresentanti degli studenti
