

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
