

## PROGRAMMA SVOLTO

<b>CLASSE</b>	5 BET
<b>INDIRIZZO</b>	ECONOMICO TURISTICO
<b>ANNO SCOLASTICO</b>	2018/19
<b>DISCIPLINA</b>	SCIENZE NOTORIE
<b>DOCENTE</b>	BRAZZAROLA FEDERICA

## PROGRAMMA SVOLTO NELLA CLASSE 5BET

**Libro di testo adottato: In Movimento**

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

COMPETENZE SVILUPPATE	NUCLEI TEMATICI FONDAMENTALI	CONTENUTI
MOVIMENTO	<b>Conoscere il nostro corpo e le sue modificazioni . Capacità coordinative e capacità condizionali</b>	ES. DI RISCALDAMENTO, TEST MOTORI QUALITÀ FISICHE, CIRCUITI ,PERCORSI, ES. DI MOBILITÀ ARTICOLARE, STRETCHING, CAPACITÀ CONDIZIONALI : FORZA, VELOCITÀ ,RESISTENZA, ES. DI COORDINAZIONE OCULO-PODALICAE OCULO-MANUALE, STAFFETTE, ANDATURE ATLETICHE. ES A COPPIE ED INDIVIDUALI.
LINGUAGGIO DEL CORPO	<b>Percezione sensoriale ed espressività corporea.</b>	Es. di gruppo con i piccoli attrezzi, es. a corpo libero, combinazione individuale alla spalliera
GIOCO E SPORT	<b>Giochi semistrutturati e presportivi.</b>	Pallaguerra, pallaguerra Basket, HitBall, Pallavolo, Pallacanestro, Pallamano,( fondamentali).
SALUTE E BENESSERE	<b>Il Doping</b>	Conferenza di un medico sportivo

Piove di Sacco, 13 /06/2019

Il Docente Brazzarola Federica

I rappresentanti degli studenti

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_