

PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE	5 BET
INDIRIZZO	ECONOMICO TURISTICO
ANNO SCOLASTICO	2018/19
DISCIPLINA	SCIENZE NOTORIE
DOCENTE	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	Conoscere il nostro corpo e le sue modificazioni . Capacità coordinative e capacità condizionali	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	Percezione sensoriale ed espressività corporea.	Es. di gruppo con i piccoli attrezzi, es. a corpo libero, combinazione individuale alla spalliera
GIOCO E SPORT	Giochi semistrutturati e presportivi.	Pallaguerra, pallaguerra Basket, HitBall, Pallavolo, Pallacanestro, Pallamano,(fondamentali).
SALUTE E BENESSERE	Il Doping	Conferenza di un medico sportivo

Piove di Sacco, 13 /06/2019

Il Docente Brazzarola Federica

I rappresentanti degli studenti

