

PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE	1 BET
INDIRIZZO	ECONOMICO TURISTICO
ANNO SCOLASTICO	2019/20
DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE
DOCENTE	BRAZZAROLA FEDERICA

REV
DATA
EMESSO
MDI
01
01.03.2019
RSGQ
11.3.5

PROGRAMMA SVOLTO NELLA CLASSE 1BET

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, Circuitii ,Percorsi, Es. di mobilità articolare, Stretching, Capacità condizionali : forza, velocità ,resistenza, es. di Coordinazione oculo-podolica e 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 individuale elementi di preacrobatica (capovolte avanti e laterali
GIOCO E SPORT	Giochi semistrutturati e presportivi.	Pallaguerra pallaguerra , HitBall, Pallabase, Pallavolo, Pallacanestro, fondamentali individuali e di squadra. Torneo d'istituto di Pallavolo.
SALUTE E BENESSERE	Norme generali di igiene e di prevenzione infortuni . DAD	Apparato Scheletrico, tabelle di fitness, lavoro di gruppo su un circuito da inventare. Live Forum, Videolezioni

Premesso che nell'apprendimento di alcune abilità non c'è un ordine cronologico, ma ogni attività è formativa e propedeutica al raggiungimento degli obiettivi finali. Per quanto riguarda la Competenza "Gioco e Sport, questo tipo di abilità è possibile svilupparle solo in palestra insieme ai compagni di classe e con gli attrezzi specifici. Gli obiettivi delle scienze-motorie sono da sviluppare nel quinquennio, per cui verranno recuperate approfondendo il prossimo anno scastico in itinere.

Piove di sacco : 13/06/2020

Il Docente: Brazzarola Federica