

# PROGRAMMA SVOLTO

<b>CLASSE</b>	3 BEM
<b>INDIRIZZO</b>	ECONOMICO MARKETING
<b>ANNO SCOLASTICO</b>	2019/20
<b>DISCIPLINA</b>	SCIENZE MOTORIE
<b>DOCENTE</b>	BRAZZAROLA FEDERICA

REV  
DATA  
EMESSO  
MDI  
01  
01.03.2019  
RSGQ  
11.3.5

## 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	<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-podolica e oculo-manuale, staffette, andature atletiche. es a coppie ed individuali.
LINGUAGGIO DEL CORPO	<b>Percezione sensoriale ed espressività corporea.</b>	Es. di gruppo a corpo libero, es. individuali a corpo libero , Acroport : figure a 3, esercizi ai grandi attrezzi : panca
GIOCO E SPORT	<b>Giochi semistrutturati e presportivi.</b>	Pallaguerra pallaguerra-basket, HitBall, Pallabase, Pallavolo, Pallacanestro(fondamentali individuali e di squadra), Pallamano- Torneo d'istituto di Pallavolo.
SALUTE E BENESSERE	<b>Norme generali di igiene e di prevenzione infortuni e DAD</b>	Apparato respiratorio, tabelle di Fitness e relazioni. Live Forum e Videolezione.

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: è mancata la possibilità di sperimentare il gioco di squadra sia nelle attività ludiche che negli 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 scolastico in itinere.

Attività in ambiente naturale: le uscite didattiche programmate di Casoni della Fogolana saranno riproposte il prossimo anno scolastico se ci sarà la possibilità.