

PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE	3 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 3BET

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 a corpo libero, es. individuali a corpo libero , acrosport Figure a 2, esercizi con i grandi attrezzi(panca ,asse d'equilibrio).
GIOCO E SPORT	Giochi semistrutturati e presportivi.	Pallaguerra pallaguerra-basket, HitBall, Pallabase, Pallavolo, Pallacanestro(fondamentali individuali e di squadra). Torneo d'istituto di Pallavolo, Badminton(fondamentali)e torneo, Calcio-tennis, ping pong
SALUTE E BENESSERE	Norme generali di igiene e di prevenzione infortuni DAD	Apparato respiratorio, tabelle di fitness e relazione . 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.

Piove di sacco : 13 /06/2020

Il Docente : Brazzarola Federica