

# PROGRAMMA SVOLTO

<b>CLASSE</b>	4 BET
<b>INDIRIZZO</b>	ECONOMICO TURISTICO
<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 4BET

**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, 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	<b>Percezione sensoriale ed espressività corporea.</b>	es. individuali a corpo libero e con attrezzi.
GIOCO E SPORT	<b>Giochi semistrutturati e presportivi.</b>	Pallaguerra pallaguerra-basket, HitBall, Pallatabellone, Badminton, Pallavolo, Pallacanestro(fondamentali individuali e di squadra). Torneo d'istituto di Pallavolo, Atletica: Getto del Peso e Corsa
SALUTE E BENESSERE	<b>Norme generali di igiene e di prevenzione infortuni DAD</b>	Apparato Cardiocircolatorio, tabelle di Fitness con 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.

Piove di Sacco : 13/06/2020

Il Docente : Brazzarola Federica