

PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE	5 BET
INDIRIZZO	ECONOMICO TURISTICO
ANNO SCOLASTICO	2023/24
DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE
DOCENTE	BRAZZAROLA FEDERICA

PROGRAMMA SVOLTO NELLA CLASSE 5 BET

Libro di testo adottato: In Movimento

Altri materiali utilizzati *Video didattici e attrezzi presenti in palestra*

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, es. a corpo libero individuale sul posto, percorsi di coordinazione con grandi attrezzi, uso di piccoli attrezzi : palla, Funicella.,
LINGUAGGIO DEL CORPO	Percezione sensoriale ed espressività corporea.	Preparazione da parte degli allievi (esonerati) di una lezione di Potenziamento muscolare ed esercizi di Stretching, Combinazione a corpo libero, Acrosport : figure a 4/5 andature ginnastiche.
GIOCO E SPORT	Giochi semistrutturati e presportivi.	Pallacanestro : fondamentali e gioco, Pallavolo: fondamentali e gioco, Badminton, Pallaguerra, Hitball, Pallabase ,Roundnet
SALUTE E BENESSERE	I Pilastri della salute.	Capacità condizionali : velocità, Forza. Apparato Muscolare

**CONTRIBUTO DELLA MATERIA AL RAGGIUNGIMENTO DEGLI OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO PROPRI DELLA DISCIPLINA
“EDUCAZIONE CIVICA”**

TRAGUARDI/COMPETENZE	ARGOMENTI SVOLTI	CONTENUTI E MATERIALI ANALIZZATI
T.6: Essere consapevoli del valore delle regole della vita democratica.	Regole, regolamenti, conoscenza di se e del proprio corpo.	Libro di testo e approfondimenti personali.

Piove di Sacco, 19 /06/2024

Il Docente : Brazzarola Federica