

PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE	3CET
INDIRIZZO	ECONOMICO TURISTICO
ANNO SCOLASTICO	2019/2020
DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE	SANDRA DURANTE

PROGRAMMA SVOLTO NELLA CLASSE 3CET

Libro di testo adottato: In Movimento

Utilizzo di Link presi da youtube e dalla fondazione Veronesi; registro elettronico, agenda, didattica, e-mail, chat.

COMPETENZE SVILUPPATE	MODULI/UNITÀ/NUCLEI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI
MOVIMENTO	Conoscere il nostro corpo e le sue modificazioni. Capacità coordinative e capacità condizionali	ES. DI RISCALDAMENTO, TEST MOTORI QUALITÀ FISICHE, CIRCUITI ,PERCORSI, ES. DI MOBILITÀ ARTICOLARE, STRETCHING, CAPACITÀ CONDIZIONALI : FORZA, VELOCITÀ ,RESISTENZA, ES. DI COORDINAZIONE OCULO-PODALICHE OCULO-MANUALE, STAFFETTE, ANDATURE ATLETICHE. ES A COPPIE ED INDIVIDUALI.
	PERIODO COVID	MOVIMENTO IN CASA SUGGERITO DALL'INSEGNANTE MA ANCHE DI LIBERA SCELTA A SECONDA DELLO SPAZIO DISPONIBILE (I RAGAZZI HANNO TENUTO UN DIARIO MOTORIO POI CONSEGNATO ALLA DOCENTE) TEORIA DELL'ATLETICA LEGGERA, VARIE SPECIALITÀ, RICERCA DI LINK A TEMA DESCRIZIONE DELLA SPECIALITÀ PREFERITA
LINGUAGGIO DEL CORPO	Percezione sensoriale ed espressività corporea.	Es. individuali a corpo libero, esercizi individuali alla spalliera, acrosport in gruppo
GIOCO E SPORT	Giochi semistrutturati , presportivi e sportivi.	Pallaguerra, HitBall, Pallavolo
SALUTE E BENESSERE	Igiene, attività motoria e benessere PERIODO COVID	Apparato respiratorio Sistema nervoso Alimentazione e movimento (fondazione Veronesi) Io non fumo (fondazione Veronesi)

Nell'apprendimento delle abilità delle scienze motorie non c'è un ordine cronologico, ma ogni attività è formativa e propedeutica al raggiungimento degli obiettivi finali che sono da sviluppare nel quinquennio, per cui verranno recuperate approfondendo il prossimo anno scolastico in itinere.

Il docente dichiara di avere svolto quasi completamente i moduli/unità/nuclei fondamentali inseriti nella programmazione iniziale .

Piove di Sacco, 19/06/2020

Il Docente

Sandra Durante