

## PROGRAMMA SVOLTO

<b>CLASSE</b>	4CET
<b>INDIRIZZO</b>	ECONOMICO TURISTICO
<b>ANNO SCOLASTICO</b>	2019/2020
<b>DISCIPLINA</b>	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
<b>DOCENTE</b>	SANDRA DURANTE

## PROGRAMMA SVOLTO NELLA CLASSE 4CET

**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	<p><b>Conoscere il nostro corpo e le sue modificazioni.</b></p> <p><b>Capacità coordinative e capacità condizionali</b></p>	<p>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.</p>
	<b>PERIODO COVID</b>	<p>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)</p> <p>TEORIA DELL'ATLETICA LEGGERA, VARIE SPECIALITÀ, RICERCA DI LINK A TEMA DESCRIZIONE DELLA SPECIALITÀ PREFERITA</p>
LINGUAGGIO DEL CORPO	<b>Percezione sensoriale ed espressività corporea.</b>	Es. individuali a corpo libero, esercizi individuali alla spalliera, acrosport in gruppo
GIOCO E SPORT	<b>Giochi semistrutturati , presportivi e sportivi.</b>	Pallaguerra, HitBall, Pallavolo
SALUTE E BENESSERE	<p><b>Igiene, attività motoria e benessere</b></p> <p><b>PERIODO COVID</b></p>	<p>Apparato cardiocircolatorio</p> <p>Sistema nervoso</p> <p>Alimentazione e movimento (fondazione Veronesi)</p> <p>Io non fumo (fondazione Veronesi)</p>

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