

PROGRAMMA SVOLTO

| | |
|------------------------|---------------------|
| CLASSE | 3CET |
| INDIRIZZO | ECONOMICO TURISTICO |
| ANNO SCOLASTICO | 2020/2021 |
| DISCIPLINA | SCIENZE MOTORIE |
| DOCENTE | DURANTE SANDRA |

PROGRAMMA SVOLTO NELLA CLASSE 3CET

Libro di testo adottato: IN MOVIMENTO

Altri materiali utilizzati: *CONTRIBUTI MULTIMEDIALI, FILM sportivi e sulla segregazione razziale su storie realmente successe*

| COMPETENZE SVILUPPATE | NUCLEI TEMATICI FONDAMENTALI | CONTENUTI |
|-----------------------|---|--|
| MOVIMENTO | <p>Conoscere il nostro corpo e le sue modificazioni.</p> <p>Capacità coordinative e capacità condizionali</p> | <ul style="list-style-type: none"> • ES. DI RISCALDAMENTO, ES. DI MOBILITÀ ARTICOLARE, STRETCHING • CAPACITÀ CONDIZIONALI : FORZA, VELOCITÀ ,RESISTENZA. • CAPACITÀ COORDINATIVE GENERALI E SPECIALI |
| CONOSCENZA DEL CORPO | <p>Il sistema scheletrico</p> <p>Il sistema muscolare</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Funzione • Morfologia generale delle ossa • Suddivisione dello scheletro • Colonna vertebrale, curve fisiologiche • Funzione, tipi di muscolo, proprietà del muscolo • Muscolo scheletrico • Tipologia delle fibre muscolari • Muscoli antagonisti • Volontari e involontari |
| GIOCO | Giochi | <ul style="list-style-type: none"> • Ping pong, badminton • Invenzione di giochi originali • Ipotesi di lezioni guidate dagli studenti • Regole di giochi sportivi poco conosciuti |
| SALUTE E BENESSERE | Cenni di primo soccorso | |

Il programma è stato completamente cambiato rispetto a quello ipotizzato all'inizio dell'anno a causa del covid.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO RELATIVI ALLA DISCIPLINA “EDUCAZIONE CIVICA”

Pur essendo la materia direttamente interessata all'educazione civica, non sono state svolte lezioni specifiche a causa del gran numero di assenze della docente dovute a motivi di salute.

Piove di Sacco, 07/06/2021

Il/La Docente
Sandra Durante