

PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE	4CET
INDIRIZZO	ECONOMICO TURISTICO
ANNO SCOLASTICO	2020/2021
DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE
DOCENTE	DURANTE SANDRA

PROGRAMMA SVOLTO NELLA CLASSE 4CET

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	<p>Cenni di primo soccorso</p> <p>Doping</p>	<p>Effetti collaterali</p> <p>Casi di sportivi noti</p>

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