



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
 Dipartimento per la Programmazione
 Direzione Generale per interventi in materia di edilizia
 scolastica, per la gestione dei fondi strutturali per
 l'istruzione e per l'innovazione digitale
 Ufficio IV

PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)

PROGRAMMA CONSUNTIVO

Codice Mod. **RQ 23.2** Pag. 1 / 3

| | | | |
|-------------------|----------------------|------------------|---------------|
| A.S. | 2019-2020 | | |
| DOCENTE | CINZIA MARIA DATTOLO | | |
| DISCIPLINA | SCIENZE MOTORIE | | |
| CLASSE | 4C | INDIRIZZO | SCIENZE UMANE |

| | TITOLO DEL MODULO | Contenuti Svolti |
|-----|--|--|
| 1 | POTENZIAMENTO FIOLOGICO | TEST ANAEROBICO (TEST DI COOPER) ESERCIZI PER LO SVILUPPO DELLA MOBILITÀ ARTICOLARE VELOCITÀ (ESERCIZI DI RAPIDITÀ E REAZIONE; ANDATURE E SCATTI) |
| 2 | SPORT DI SQUADRA | PALLAVOLO: REGOLAMENTO, FONDAMENTALI, ESERCIZI SINGOLI E A COPPIE, PARTITA DI SQUADRA PALLA TAMBURELLO: REGOLAMENTO, ESERCIZI SINGOLI E A COPPIE PER IL CONTROLLO DELLA PALLINA E DIMISTICHEZZA DELL'ATTREZZO |
| 3-4 | SVILUPPO DELLA PARETE ADDOMINALI CIRCUITI CON LA MUSICA | ESERCIZI SINGOLI E A COPPIE PER IL RINFORZO DELLA PARETE ADDOMINALE ESECUZIONE CORRETTA E NEL MINOR TEMPO POSSIBILE |
| 5 | DAD | SVOLGIMENTO DI ELABORATI SULL' ALIMENTAZIONE COSTRUZIONE DI UN CIRCUITO SULLA BASE DI ALCUNE CAPACITÀ MOTORIE O DISTRETTI MUSCOLARI INDICATI DAL DOCENTE |

STRUMENTI/SUSSIDI DIDATTICI

| |
|--|
| |
|--|

| VERIFICHE E VALUTAZIONI | ATTIVITÀ DI RECUPERO | NOTE |
|---|--|------|
| <p>LE VERIFICHE NELLA PRIMA PARTE DELL'ANNO SONO AVVENUTE ATTRAVERSO LO SVOLGIMENTO DELLA PRATICA CHE CAMBIAVA A SECONDA DELL'ESERCIZIO O SPORT IN QUESTIONE. NELLA SECONDA PARTE QUEST'ULTIME SI SONO SVOLTE ATTRAVERSO LA PIATTAFORMA MOODLE CON L'INVIO DI ELABORATI SCRITTI SULLA BASE DELL'ARGOMENTO PROPOSTO. LA VALUTAZIONE IN ENTRAMBI I CASI HA TENUTO CONTO DELLA PARTECIPAZIONE, IMPEGNO E PUNTUALITÀ DELLE CONSEGNE</p> | <p>LE ATTIVITÀ DI RECUPERO NELLA PRIMA PARTE DELL'ANNO SI SONO SVOLTE IN ITINERE ATTRAVERSO PROVE PRATICHE O INTERROGAZIONI ORALI IN CASO DI INFORTUNI. NELL'AMBITO DELLA PIATTAFORMA IL RECUPERO È AVVENUTO ATTRAVERSO DELLE PROROGHE</p> | |

DATA 1-06-2020

IL DOCENTE

CINZIA MARIA DATTOLO

GLI STUDENTI
