

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA DISCIPLINARE per classe RIMODULATA dal singolo docente in esito ai Cdc del mese di marzo 2020

DOCENTE CAVAZZINI Susanna

CLASSE 3^M

MATERIA SCIENZE MOTORIE

SCANSIONE TEMPORALE:	CONTENTO DIDATTICI	ATTIVITÀ' DIDATTICHE in modalità a distanza	METODOLOGIE STRUMENTI e MATERIALI	VERIFICHE Numero e tipologia
MARZO	Sport: teoria dell' Atletica leggera, della pallavolo e del badminton. Salute e benessere Importanza del movimento per il mantenimento della salute.	Introduzione degli argomenti con video lezioni tramite MEET, ho fornito materiale per approfondimenti. Durante gli incontri online chiarimenti di eventuali dubbi. Lezioni pratiche in video lezione, soprattutto esercizi posturali e di attivazione muscolare	Video lezione in presenza. Tutorial	
APRILE	Anatomia del sistema scheletrico e muscolare. Paramorfismi e dismorfismi. Esercizi per una corretta postura CAPACITÀ MOTORIE. Definizioni ed esercizi per allenare la forza, la velocità, la resistenza, elevazione e mobilità articolare. Ideazione di brevi	Introduzione degli argomenti con video lezioni tramite MEET. Assegnazione di materiale per approfondimenti. Durante gli incontri online chiarimenti di eventuali dubbi. Esecuzione di esercizi posturali e di attivazione muscolare	Video lezione in presenza.	Valutazione delle CAPACITÀ MOTORIE con domande durante le lezioni.
			Tutorial Restituzione di video e di materiale via Mail istituzionale	Valutazione del
				materiale restituito (video di brevi esercitazioni pratiche riguardanti la coordinazione e la

	combinazioni di esercizi utili allo sviluppo delle capacità motorie.			tonificazione in generale)
MAGGIO	Sicurezza e prevenzione degli infortuni in palestra, a scuola e a casa.	Introduzione degli argomenti con video lezioni tramite MEET, ho fornito materiale per approfondimenti. Durante gli incontri online chiarimenti di eventuali dubbi. Lezioni pratiche in video lezione, soprattutto esercizi posturali e di attivazione muscolare	Video lezione in presenza. Tutorial Restituzione di video via Mail istituzionale	Valutazione formativa dei lavori di ricerca fatta a casa dagli studenti (percorso eseguito seguendo una tabella concordata).
GIUGNO				