



Istruzione Tecnica - MECCANICA E MECCATRONICA - ENERGIA - INFORMATICA E TELECOMUNICAZIONI - SISTEMA MODA
CHIMICA DEI MATERIALI - BIOTECNOLOGIE AMBIENTALI - COSTRUZIONI, AMBIENTE E TERRITORIO - AUTOMAZIONE
Istruzione Professionale - MANUTENZIONE E ASSISTENZA TECNICA
Istruzione e Formazione Professionale (IeFP) - OPERATORE ALLA RIPARAZIONE DI VEICOLI A MOTORE

PROGRAMMA SVOLTO e INDICAZIONI PER IL RECUPERO

Docente **Colombo Franca**
DISCIPLINA **SCIENZE MOTORIE**

A.S. **2023/2024**
Classe **3°EM**

MODIFICHE ALLA PROGRAMMAZIONI INIZIALE

(riportare dalla relazione finale disciplina)

1) UNITÀ' DI APPRENDIMENTO PROGRAMMATE A INIZIO ANNO MA NON AFFRONTATE, CON LE RELATIVE MOTIVAZIONE	MOTIVAZIONI
Le UDA sono state tutte affrontate	/

2) MODIFICHE ALLE UNITÀ' DI APPRENDIMENTO AFFRONTATE E RELATIVE MOTIVAZIONE	MOTIVAZIONI
Le UDA affrontate non hanno subito modifiche	/

CONOSCENZE / CONTENUTI SVILUPPATI

(indicare gli argomenti trattati, suddivisi per periodo. Questa parte del modulo è utilizzabile per gli studenti con insufficienza nella disciplina ed è duplicabile per gli studenti sufficienti, qualora si intenda assegnare anche a questi ultimi attività estive specifiche)

PRIMO PERIODO

Argomento / UdA	Pagine del libro /appunti per la teoria	esercizi
ELEMENTI DI IGIENE	DISPENSE: Teoria 3 - da pag. 3 a 11	/
Scheda libro EDUCAZIONE ALIMENTARE	SCHEDA caricata su classroom	/
LA LUDOPATIA: cause, effetti collaterali, cura	Ricerca dell'alunno	/

SECONDO PERIODO

Argomento / UdA	Pagine del libro/appunti	esercizi
ALIMENTAZIONE DELLO SPORTIVO	DISPENSE: Teoria 3 - da pag. 12 a 27	/
Studiare le schede sugli esercizi di potenziamento e stretching dei muscoli addominali, pettorali, dorsali, degli arti inferiori ed esercitarsi sugli stessi	SCHUDE caricate su classroom	/
La PALLATAMBURELLO	DISPENSE: Teoria 3 - da pag. 28 a 32	/
La PALLAMANO	DISPENSE: Teoria 3 - da pag. 33 a 35	/

Castellanza, 10/06/2024

Firma del/i docente/i

