**PROGRAMMA SVOLTO e INDICAZIONI PER IL RECUPERO**

Docente/i Cosa Maurizio A.S.2024/2025

 Disciplina Scienze Motorie Classe 4GI

**MODIFICHE ALLA PROGRAMMAZIONI INIZIALE**

(riportare dalla relazione finale disciplina)

|  |
| --- |
| 1) UNITÀ’ DI APPRENDIMENTO PROGRAMMATE A INIZIO ANNO MA NON AFFRONTATE, CON LE RELATIVE MOTIVAZIONI |
| Sono stati affrontati tutti gli argomenti programmati |

|  |
| --- |
| 2) MODIFICHE ALLE UNITÀ’ DI APPRENDIMENTO AFFRONTATE E RELATIVE MOTIVAZIONI |
| NESSUNA |

**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 | Pagine del libro / altro per gli esercizi |
| La resistenza | Libro: Da pag.195 a pag.204  |  |
| La coordinazione | Libro: da pag.114 a pag.129 |  |
| Capacità condizionale: La forza arti inferiori | Libro: da pag. 178 a pag. 189 |  |

SECONDO PERIODO

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Argomento / UdA | Pagine del libro / appunti per la teoria | Pagine del libro / altro per gli esercizi |
| Sport di squadra: volley | Libro: da pag. 50 a pag. 62 |  |
| La forza: muscoli addominali | Libro: da pag. 178 a pag. 189 |  |
| Capacità condizionaleForza arti superiori  | Libro: da pag.178 a pag.189 |  |
| Sport individuale: la corsa e il test di Cooper | Appunti forniti dal docente |  |
| Il doping  | Libro: da pag. 336 a pag. 347 |  |
| Il Plank  | Libro: da pag.178 a pag.189 |  |

Castellanza, ……21/06/2025………………………. Firma del/i docente/i

 ...........Cosa Maurizio.............