

PROGRAMMA SVOLTO	
MATERIA	SCIENZE MOTORIE
CLASSE - SEZIONE	2^B
DOCENTE	Stefano D'Amato

- Test d'ingresso: salto della funicella, lancio della palla da Pallacanestro, salto in lungo da fermo, test a navetta 30 m
- Pallavolo: storia, regole, fondamentali tecnici individuali (battuta dall'alto e dal basso, alzata, bagher), impostazione e perfezionamento partite 6 Vs 6;
- Capacità condizionali: miglioramento della resistenza con corsa continua, interval training e fartlek; la velocità;
- Pallamano: storia, regole, fondamentali tecnici individuali (palleggio, passaggio e tiro), impostazione e perfezionamento partite 7 Vs 7;
- Nuoto: corso pratico presso la piscina del Centro Sportivo di Merone diviso per livelli: ambientamento, perfezionamento stili di nuoto, tuffi e apnea statica e dinamica;
- Il corpo umano: l'apparato cardiocircolatorio e l'apparato respiratorio;
- Partecipazione al webinar WORLD NO TOBACCO DAY 2020;
- Salto con la funicella: progressione didattica esercizi livello base;
- Film per lo Sport: visione di "Coach Carter";
- Storie di Campioni dello Sport: Federica Pellegrini, Carl Lewis, Bjorn Borg, Pelè, Marco Pantani;
- Indicazioni per HOME FITNESS tramite App della Dea FIT4SCHOOL da svolgere a casa per evitare la sedentarietà durante l'emergenza sanitaria per Coronavirus.

Il sottoscritto docente **dichiara di aver sottoposto via email** ai rappresentanti degli studenti in Consiglio di classe il presente documento e di avere ottenuto da loro la **conferma dell'esattezza** di quanto qui riportato.

- Erba, 30 maggio 2020

IL/LA DOCENTE

Stefano D'Amato

(Firma autografa sostituita a mezzo stampa ai sensi dell'art. 3, c. 2 del DLgs n.39/1993)