

| PROGRAMMA SVOLTO | |
|------------------|-----------------|
| MATERIA | SCIENZE MOTORIE |
| CLASSE - SEZIONE | 3^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, schiacciata e muro), impostazione e perfezionamento partite 6 Vs 6;
- Capacità condizionali: miglioramento della resistenza con corsa continua, interval training e fartlek; la forza;
- Pallamano: storia, regole, fondamentali tecnici individuali (palleggio, passaggio e tiro), impostazione e perfezionamento partite 7 Vs 7;
- Badminton: storia, regole, fondamentali tecnici individuali (servizio, voleé, net drop, clear, drive, smash, lob, drop), impostazione e perfezionamento partite in modalità singolo;
- Educazione Alimentare: i nutrienti e la piramide alimentare;
- I meccanismi energetici: aerobico, anaerobico lattacido e alattacido;
- Il doping: il Codice WADA, le sostanze e i metodi proibiti, le sostanze non soggette a restrizione;
- Partecipazione al webinar WORLD NO TOBACCO DAY 2020;
- Salto con la funicella: progressione didattica esercizi livello base;
- Film per lo Sport: visione di "Il sapore della vittoria" e "Invictus - L'invicibile";
- Storie di Campioni dello Sport: Federica Pellegrini, Roger Federer, Alberto Tomba, Muhammad Ali, Jury Chechi;
- 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)