

PROGRAMMA SVOLTO	
MATERIA	SCIENZE MOTORIE
CLASSE - SEZIONE	4^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;
- Pallacanestro: storia, regole, fondamentali tecnici individuali (palleggio, passaggio e tiro), dall'1 Vs 1 al 5 Vs 5;
- Primo Soccorso: codice comportamentale, urgenze ed emergenze, il massaggio cardiaco e la respirazione artificiale;
- Educazione Posturale: la schiena, l'importanza della postura e consigli posturali per la vita quotidiana;
- Salute e prevenzione: AIDS e HIV
- Partecipazione al webinar WORLD NO TOBACCO DAY 2020;
- Film per lo Sport: visione di "Il sapore della vittoria";
- Storie di Campioni dello Sport: Federica Pellegrini, Niki Lauda, Roberto Baggio;
- Indicazioni per HOME FITNESS 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)