

PROGRAMMA SVOLTO	
MATERIA	Scienze Motorie e Sportive
CLASSE - SEZIONE	1^B
DOCENTE	Stefano D'Amato

SCIENZE MOTORIE:

- Test fisici e atletici: skip alto sul posto, lancio della pallina da tennis, balzi, salto della funicella, corsa veloce 400m, corsa di resistenza;
- La resistenza: definizione e classificazione, i fattori della resistenza, i metodi d'allenamento e i principi e gli effetti dell'allenamento;
- Terminologia specifica: segmenti del corpo, piani, posizioni e movimenti in CLIL (inglese);
- Film per lo Sport: visione di "Il sapore della vittoria", "Palle al balzo - Dodgeball";
- Sport e disabilità: visione cortometraggio "Il Circo della Farfalla";
- Il corpo umano: il sistema scheletrico e il sistema muscolare in CLIL (inglese);
- Funicella: progressione didattica livello base;
- Balzi: in successione simultanea, successivi su un piede, balzi alternati e corsa balzata;
- Fit4School: rinforzo muscolatura addominale (modello A) e tonificazione per i glutei (modello A);
- Giocoleria: ball-handling e progressione esercizi con una, due e tre palline;
- Partecipazione al webinar WORLD NO TOBACCO DAY 2021.
- I Campioni dello Sport: Federica Pellegrini, Gilles Villeneuve;
- Giochi tradizionali e popolari: tiro alla fune, trincea;
- Pattinaggio sui roller: confidenza attrezzi.

EDUCAZIONE CIVICA:

- Le dipendenze: tabacco, alcol, le droghe e le dipendenze comportamentali;
- Il Fair-play: che cos'è, I principi, che cos'è lo sport e cosa non è, come vivere lo sport, come scegliere il proprio sport, aspetti trasversali, lo sport e la disabilità.

I sottoscritti LIETTI LUCIA e BEDENDO SIMONE, studenti della classe 1^B dichiarano che in data 24 MAGGIO 2021 è stato sottoposto alla classe il programma effettivamente svolto di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE.

F.to LUCIA LIETTI

F.to SIMONE BEDENDO

(Firme autografe sostituite a mezzo stampa ai sensi dell'art. 3, comma 2 del decreto legislativo n.39/1993)

Erba, 24 MAGGIO 2021

IL DOCENTE

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