

 <p>CertINT® 2012</p>	 <p>ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA "DANIELE CRESPI" <i>Liceo Internazionale Classico e Linguistico VAPC02701R</i> <i>Liceo delle Scienze Umane VAPM027011</i> Via G. Carducci 4 – 21052 BUSTO ARSIZIO (VA) Tel. 0331 633256 - Fax 0331 674770 www.liceocrespi.edu.it E-mail: comunicazioni@liceocrespi.it C.F. 81009350125 – Cod.Min. VAIS02700D</p>	
---	---	---

PROGRAMMA SVOLTO – SCIENZE MOTORIE - ANNO SC. 2020-21

CLASSE 1 DL

In generale la classe ha raggiunto gli obiettivi prefissati tramite:

- Attività ed esercizi a corpo libero a carico naturale.
- Attività di tipo collaborativo a coppie e piccoli gruppi.
- Attività ed esercizi con piccoli attrezzi: la funicella.
- Attività ed esercizi di rilassamento e di stretching.
- Attività sportive individuali: atletica leggera (corsa di resistenza), badminton.
- Attività atte a migliorare le capacità coordinative e condizionali.
- Semplici informazioni sulla teoria del movimento e sulle metodologie dell'allenamento.
- Conoscenze essenziali per quanto riguarda le norme di comportamento ai fini della prevenzione di infortuni e del primo soccorso.
- Sviluppo del senso di responsabilità, conoscenza del territorio e rispetto dell'ambiente.
- Attività in ambiente naturale nel Parco del Museo del Tessile.
- Trekking urbano e registrazione quotidiana per un certo arco di tempo delle distanze giornaliere percorse a piedi odicorsa.
- Sport ecoscienza ecologica: il plogging, il nordic walking , il parkour.
- Approfondimento a gruppi di alcune discipline che si svolgono in ambiente naturale: surf, sci ,golf, canottaggio, down hill, beach volley
- Apprendimento tecnica di rilevazione delle pulsazioni cardiache a riposo e sotto sforzo.
- Tutte le attività pratiche proposte sono state correlate di inerenti spiegazioni teoriche (anche i test). In particolare si è affrontato la conoscenza dell'apparato scheletrico ed i benefici derivanti dalla pratica motoria.
- Educazione posturale (soprattutto in funzione del prolungato uso del Pc) e cenni educazione alimentare.
- Discussione e valutazione delle possibili attività motorie da svolgere in tempo di lockdown da coronavirus.
- Produzione di un Agility ladder personale che, ove possibile, è stata utilizzato come piccolo attrezzo alla ripresa delle attività pratiche in palestra.
- Ideazione personale di un'attività denominata in lingua straniera con uso Agility ladder.
- Le sopracitate tematiche sono state affrontate con la classe sotto forma di discussione dialogata e a partire da documenti, video, files, immagini proposti nel corso delle lezioni e pubblicati sulla piattaforma Google d'Istituto o su registro elettronico.

Il presente documento viene approvato dai rappresentanti di classe, dopo attenta condivisione.

Busto Arsizio, 30 maggio 2021

La docente
(prof.ssa Emanuela Paganini)

I rappresentanti degli studenti
(Macchi Fedra, Passafiume Giorgia)