

	 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	
		

PROGRAMMA SVOLTO – SCIENZE MOTORIE - ANNO SC. 2021-22

CLASSE 3 CL

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 di rilassamento e di stretching.
- Attività sportive individuali svolte sempre in ambiente naturale al parco Milani; quali l'atletica leggera (corsa di resistenza, di resistenza alla velocità, velocità)
- Attività atte a migliorare le capacità coordinative e condizionali.
- Semplici informazioni sulla teoria del movimento e sulle metodologie dell'allenamento.
- Ricerche, relazioni individuali con approfondimenti di cultura sportiva riguardanti gli atleti italiani alle Olimpiadi invernali Pechino.
- Conoscenze essenziali per quanto riguarda le norme di educazione alimentare e di comportamento ai fini della prevenzione di infortuni.
- Sviluppo del senso di responsabilità, conoscenza del territorio e rispetto dell'ambiente.
- 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).
- Tecnica e didattica sport individuali: pattinaggio su ghiaccio, badminton
- Tecnica e didattica sport di squadra: volley
- Visione di film a carattere educativo I Tonya, Quo Vadis Aida, le cui tematiche sportive e sociali sono state affrontate con la classe sotto forma di discussione dialogata prima e poi con una relazione individuale; questo per una presa di coscienza dell'importanza del movimento nella crescita personale di ogni alunno

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

Busto Arsizio, 30 maggio 2021

Il docente
prof. Luigi Bellotti

I rappresentanti degli studenti