

 	 <p style="text-align: center;">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. 2021-22

CLASSE 4BC

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 per il miglioramento dell’equilibrio con utilizzo asse e trave.
- Attività ed esercizi di rilassamento, di respirazione e di stretching.
- Attività sportive individuali: atletica leggera (corsa di resistenza), pattinaggio su ghiaccio.
- Attività sportive di squadra: badminton (fondamentali di squadra e regolamento di gioco), pallavolo.
- Definizione e declinazione di capacità coordinative e condizionali e individuazione di possibili attività per il potenziamento delle medesime.
- Definizione delle posizioni, dei movimenti, di gli assi e piani corporei.
- Attività in ambiente naturale nel Parco del Museo del Tessile .
- Sviluppo del senso di responsabilità, conoscenza e rispetto dell’ambiente. Attività di valorizzazione del territorio tramite percorsi di trekking urbano.
- Preparazione a coppie di un semplice allenamento per la resistenza aerobica, da applicare praticamente individualmente nel corso di una lezione al parco.
- Conoscenze essenziali per quanto riguarda le norme di comportamento ai fini della prevenzione di infortuni e del primo soccorso.
- Tutte le attività pratiche proposte sono state accompagnate da inerenti spiegazioni teoriche (anche i test).
- Riflessioni e osservazioni su Tokio 2020
- Approfondimento Giochi olimpici invernali 2022, classe in Did..
- Il doping: legislazione, sostanze dopanti, questione etica e casistica.
- Lavoro a gruppi di approfondimento di un caso di doping.
- Conoscenza e discussione di fatti di attualità e della storia di alcuni personaggi inerenti la sfera sportiva.
- Le lezioni teoriche si sono svolte sotto forma di discussione dialogata anche a partire da video, files, immagini proposte nel corso delle lezioni e pubblicati sulla piattaforma Google d’Istituto.

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

Busto Arsizio, 30 maggio 2022

La docente
(prof.ssa Emanuela Paganini)

I rappresentanti degli studenti