

PROGRAMMA SVOLTO	
MATERIA	Scienze Motorie e Sportive
CLASSE - SEZIONE	3^B
DOCENTE	Stefano D'Amato

SCIENZE MOTORIE:

- Test fisici e atletici: sprint 30m, resistenza 1000m, addominali, salto in lungo da fermo;
- Capacità condizionali: la forza (definizione, classificazione, fattori, regimi di contrazione, principi e metodi d'allenamento);
- Ultimate Frisbee: storia, regole, fondamentali tecnici individuali (lancio e presa), impostazione e perfezionamento partite 7 Vs 7;
- Tiro con l'arco: confidenza attrezzi, tiro in piedi e in ginocchio verso bersagli posti a diverse altezze;
- Pallavolo: storia, regole, fondamentali tecnici individuali (battuta dall'alto e dal basso, alzata, bagher, muro e schiacciata), impostazione e perfezionamento partite 6 Vs 6;
- I meccanismi energetici: il meccanismo di produzione di energia, le vie di produzione dell'ATP, le economie dei diversi sistemi energetici.
- Film per lo Sport: visione di "Invictus" e "Cinderella Man";
- Bacchetta: esercizi di equilibrio, addominali e core;
- Pallacanestro: storia, regole, fondamentali tecnici individuali (palleggio, passaggio e tiro), dall'1 Vs 1 al 5 Vs 5 in CLIL;
- Il doping: definizione, codice WADA, sostanze e metodi sempre proibiti, sostanze e metodi proibiti in competizione, i metodi proibiti, sostanze non soggette a restrizioni in CLIL (inglese);
- I Campioni dello Sport: Federica Pellegrini, Luis Nazario da Lima Ronaldo, Jonah Lomu e gli all Blacks.

EDUCAZIONE CIVICA:

- Educazione alimentare: i nutrienti in CLIL (inglese), approfondimento "Il manuale sulla corretta alimentazione";
- Webinar DeA: "Sport e Cittadinanza Sportiva".

I sottoscritti BEATRICE GRASSI e ANDREA UGUZZONI, studenti della classe 3^B dichiarano che in data 24 MAGGIO 2022 è stato sottoposto alla classe il programma effettivamente svolto di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE.

F.to BEATRICE GRASSI

F.to ANDREA UGUZZONI

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

Erba, 24 MAGGIO 2022

IL DOCENTE

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