

 I.I.S. "A.Badoni" Lecco	MODULO	MO 16.03	
PROGRAMMA SVOLTO		Rev. 01 Data 01.09.10	Pagina 1 di 1

SCIENZE MOTORIE Stegani Laura

Programma effettivamente svolto 1Bee

Fase didattica in presenza.

- Allenamento per la resistenza,
- Giochi adattati alla situazione covid, con numero inferiore di giocatori ed eliminazione di alcune abilità, eliminazione di contrasti e avvicinamenti, con tali criteri si è strutturato un torneo a rotazione; tamburello, pallavolo a tre, hockey a 3 .
- Esercitazioni e propedeutica all' apprendimento dei fondamentali della pallavolo , palleggio e bagher. (la battuta no, perché molta parte del lavoro si è svolto con assegnazioni di semplici esercizi da svolgere durante la did)
- Sviluppo e allenamento di una skills con la palla, a scelta degli alunni , in base allo spazio e alle possibilità della casa, o spazi esterni.
- Passaggi e circuiti con palla di calcio, senza gioco e senza fondamentali di contrasto.
- Basket, esercitazioni e circuiti, per apprendere il palleggio, il passaggio e la ricezione. Tiri a canestro, solo nella prima fase di esercizio-gioco e sperimentazione senza l'impostazione tecnica, a causa del poco tempo di didattica in presenza. Gioco due contro due , tre contro tre.
- Partite pallavolo a sei

Fase didattica a distanza.

Parte di teoria.

- Anatomia, apparato osseo e muscolare, nelle parti principali, con alcuni esempi di funzionalità negli esercizi
- Acqua, da un punto di vista fisiologico e alimentare, importanza dell' introduzione dei liquidi nello sport, cosa beviamo, le bibite, gli integratori..., acqua riflessioni su come porre attenzione a questa risorsa.
- Momenti di riflessione e confronto su vari temi emersi durante le lezioni

Parte pratica.

- Si è tenuto sempre un ritmo di una parte pratica, continuando a cambiare modalità di proposta e tipologia, nel tentativo di stimolare i ragazzi, durante la DAD, a svolgere esercizio fisico, se pur breve e semplice. Si sono usati video, proposte da parte della docente, a volte proposte degli studenti.
- Le attività sono state varie; esercizi semplici di allungamento e postura, , brevi proposte con la musica, esercizi con funicella, free style con il pallone da basket e con palline, esercitazioni per plank, preparazione per i fondamentali di pallavolo
-

Laura Stegani