

 I.I.S. "A.Badoni" Lecco	MODULO	MO 16.03
PROGRAMMA SVOLTO		Pagina 1 di 1

Disciplina: **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Docente: **MAMMOLITI FRANCESCA**

Classe: **3Cmm**

Anno scolastico: **2020-2021**

Nonostante l'alternarsi di didattica a distanza e didattica in presenza, la programmazione svolta ha mediamente rispettato quanto preventivato ad inizio anno scolastico.

Competenze, conoscenze ed abilità in alcuni casi hanno subito una riduzione nelle attività pratiche ed un ampliamento in quelle teoriche.

- Test motori atti alla verifica, al consolidamento e al miglioramento delle capacità condizionali e coordinative;
- Esercizi coordinativi con piccoli attrezzi: funicella, palline da giocoleria, agility ladder,...
- Esercitazioni individuali per l'acquisizione di nuove abilità in relazione al proprio livello di partenza;
- Attività di potenziamento dei vari gruppi muscolari, a carico naturale e con piccoli attrezzi;
- Conoscenza e pratica delle attività pre-sportive e sportive: palla tamburello, pallavolo, baseball, calcio, ultimate e tennis tavolo;
- Regolamenti e attività di arbitraggio degli sport praticati;
- Prova di resistenza 1200 m piani;
- Corsa veloce 30m;
- Le capacità motorie coordinative e condizionali;
- La forza: definizione, classificazione e metodi;
- L'allenamento sportivo: definizione, obiettivi, carichi e fasi;
- Approfondimento e riflessione sui fenomeni legati al mondo dell'attività motoria e sportiva: sport e salute (attività fisica e stress), sport e società (ruolo della donna in ambito sportivo; personaggi sportivi e ruolo sociale), sport e disabilità;
- Approfondimento teorico su alcuni sport praticabili in ambiente naturale.