

	 MINISTERO DELL'ISTRUZIONE E DEL MERITO 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. 2023-24

CLASSE 4DL

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.
- Attività per il miglioramento dell'equilibrio con attività individuali e a coppie in assistenza reciproca, su asse d'equilibrio e trave.
- Attività ed esercizi di rilassamento, di respirazione e di stretching.
- Attività di coordinazione con utilizzo differenti tipologia di palla.
- Attività sportive individuali: atletica leggera (corsa di resistenza), pattinaggio su ghiaccio.
- Attività sportive di squadra: pallavolo.
- Attività natatoria: introduzione teorica e applicazione pratica della tecnica di dorso e crawl, propedeutici alle differenti parti strutturali di ciascuno stile. Per gli studenti con esonero da attività in acqua: assistenza da bordo vasca ai compagni in vasca secondo le indicazioni della docente
- Semplici attività di giuria ed arbitraggio.
- Attività in ambiente naturale nel Parco del Museo del Tessile.
- Sviluppo del senso di responsabilità, conoscenza e rispetto dell'ambiente.
- 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).
- Educazione civica: i diritti inalienabili dell'individuo, educazione alla salute e sostanze dopanti.
- Percorsi pluridisciplinari: uomo e scienza, l'inganno chimico del doping
- Visione del film "The program".
- Lavoro a gruppi di approfondimento sul doping.
- Conoscenza e discussione di fatti di attualità e della storia di alcuni personaggi inerenti la sfera sportiva.
- Le lezioni teoriche si sono svolte sottoforma di lezione frontale o discussione dialogata anche a partire da video, files, immagini proposte nel corso delle lezioni e pubblicati sulla piattaforma Google d'Istituto.

Busto Arsizio, 30 maggio 2024

La docente
(prof.ssa Emanuela Paganini)

I rappresentanti degli studenti