



PROGRAMMA SVOLTO

Anno scolastico: 2019-2020

Classe: 3 L

Docente: BIAVA ALDA PATRIZIA

Scienze Motorie e Sportive

Durante il primo periodo dell'anno scolastico, sono state privilegiate le attività all'aperto, utilizzando lo spazio a disposizione all'esterno della struttura scolastica.

In vista della prima fase d'Istituto di corsa campestre, tutti i ragazzi sono stati allenati alla corsa di resistenza, alternando andature, stretching e giochi con la palla.

Nel periodo autunnale è stata introdotta l'attività di corsa orientamento, utilizzando le cartine predisposte raffiguranti la piantina in scala del territorio compreso tra gli edifici scolastici e la recinzione.

Con l'arrivo della stagione fredda, l'attività si è trasferita in palestra prediligendo i giochi di squadra o gli esercizi con grandi e piccoli attrezzi.

Partendo dai fondamentali individuali e successivamente a quelli di squadra, sono stati praticati il basket, la pallavolo, il calcetto, il badminton, l'ultimate.

Prima e dopo le vacanze natalizie i ragazzi hanno avuto l'opportunità di cimentarsi con il pattinaggio su ghiaccio, recandosi presso la struttura temporanea allestita in Piazza Otтинetti.

Al fine di allenare le capacità coordinative, di equilibrio, aerobiche e tonificare la muscolatura generale, gli allievi sono stati invitati ad eseguire dei circuit-training individuali e di gruppo.

PROGRAMMA SVOLTO DURANTE IL PERIODO DI D.A.D.

CON TUTTE LE CLASSI

Attività per migliorare la competenza "percezione di sé" attraverso:

- Il rilevamento dei parametri fisiologici specifici come la variazione del battito cardiaco, del respiro in relazione all'attività motoria svolta nell'arco della giornata e dei passi eseguiti.
- Analisi e riflessioni sull'attività scelta e svolta
- Esercizi di "core stability"
- Indicazioni e suggerimenti per affrontare al meglio il periodo di D.A.D. dal punto di vista motorio, alimentare e della routine quotidiana utilizzando link di approfondimento
- Proposte di attività da eseguire autonomamente a corpo libero o con piccoli attrezzi a disposizione,
- sotto forma di circuit-training per migliorare l'attività aerobica, la tonificazione muscolare e la mobilità articolare.
- Utilizzo di app specifiche: contapassi, contachilometri...