

Docente: Anna Ferreri

Disciplina: Scienze Motorie

a.s.: 2019-2020 classe 3F

PROGRAMMA SVOLTO

Dall'inizio dell'anno scolastico la palestra dell'Istituto risulta inagibile le lezioni vengono svolte in classe:

Esposizione agli allievi della problematica legata all'impossibilità di effettuare le lezioni pratiche in palestra ed eventuali proposte per svolgere le lezioni in classe

Esercitazione sull'attenzione con test scritto a tempo

Suddivisione in gruppi e ricerca di frasi legate alla realtà sportiva.

Selezione della frase più interessante

Creazione di un manifesto con la frase scelta che verrà affisso alla porta della classe

Visione del film "IL CAMPIONE"

Relazione scritta e commento sul Film

Dal mese di dicembre si riprende l'attività pratica presso il Circolo DE COUBERTIN

Esercizi di potenziamento generale tonificazione e stretching

Semplici andature di preatletismo

Partite di Pallanuoto e Pallavolo

Partecipazione al progetto BOWLING a scuola

Partecipazione al Progetto FREE RUNNER presso le Molinette di Torino :

Conferenza "Cuore e salute"

Partecipazione al progetto MI MUOVO conferenza di educazione stradale con la Polizia Stradale

Test di Educazione stradale

A partire dal 22/02/2020 le lezioni si sono svolte a distanza in video lezione

DaD

Misure di prevenzione da osservare in emergenza Corona Virus

Visione del film “ MC FARLAND”

Relazione scritta e commento sul film

Scheda di HOMFITNESS per il mantenimento della forma fisica restando a casa

Regole di sicurezza per la pratica sportiva in casa

Attività di 10000 passi al giorno per mantenere un corretto stile di vita

Importanza di muoversi quotidianamente per restare in salute

Video lezione sulla postura

Indicazione della postura corretta da assumere durante le video lezioni davanti al PC

Esercizi di defaticamento e rilassamento

Test sulla Postura

Lezione e schede sul FAIR PLAY

Test di verifica

Presentazione di un report sull'attività svolta in DaD di Scienze Motorie

Integrazione PIA

La Docente non ritiene necessario integrare la programmazione svolta, ritenendola adeguata ad affrontare la classe successiva.