

## PIANO DI LAVORO SVOLTO - CLASSE 3 BL

Sede di Vittuone	Biennio	Indirizzo:	
	Triennio	Indirizzo: liceo delle scienze applicate	
a. s. 2021-22	Classe: 3 BL		Docente: prof. Andrea Campioli
	Materia: Scienze Motorie e Sportive		

### ATTIVITA' PER LE COMPETENZE DI BASE

- Pratica dei principali sport di squadra (pallacanestro, pallavolo, calcio, pallamano, tchoukball, ultimate, badminton, unihockey).
- Svolgimento di attività motorie in generale adeguandosi ai diversi sportivi e ambientali
- Riconoscimento e utilizzazione delle stimolazioni percettive sensoriali per realizzare in modo idoneo ed efficace l'azione motoria richiesta
- Attività di corsa con presa di coscienza dei propri limiti, potenzialità, margini di progresso, gestione della fatica e della respirazione.
- Sensibilizzazione e applicazione del fair play.

### ATTIVITA' PER IL MIGLIORAMENTO DELLE ABILITA'

- Attività di percezione, riconoscimento ed elaborazione di risposte motorie efficaci e personali in situazioni motorie semplici e complesse, attraverso la pratica della pallacanestro, pallavolo, calcio, pallamano, tchoukball, ultimate, badminton, unihockey.
- Riconoscimento, espressione e gestione corretta delle proprie tensioni emotive.
- Scelta della risposta motoria più efficace in relazione agli altri e all'ambiente.
- Sviluppo della velocità e resistenza di corsa con esercitazioni a ritmo variabile, costante, intervallato, anche sotto forma di test.

### Contenuti suddivisi per quadrimestre:

Il programma ha previsto attività aerobica e anaerobica di atletica (soprattutto nella prima e ultima parte dell'anno) utilizzando diverse metodiche di allenamento: resistenza prolungata e in forma di ripetute in interval-training; progressioni in allungo e velocità. Apprendimento e applicazione del riscaldamento per prove specifiche.

Giochi e attività ludiche codificate, adattate alla capacità della classe o variate nel regolamento. Attività sportive individuali e di squadra, tecnica dei fondamentali e acquisizione delle regole di gioco.

Tutte le attività si sono sempre svolte nel rispetto del protocollo AntiCovid-19.

Vittuone, 8/6/22

Firma docente

.....

Firma studenti

.....

.....