

## PROGRAMMA SVOLTO

**A.S. 2020/21**

<b>DOCENTE:</b>	Alessandra lazzari
<b>DISCIPLINA:</b>	Discipline sportive
<b>CLASSE:</b>	3ALSS

<b>MODULO</b>	<b>CONTENUTI</b>
Atletica con esperto esterno.	I lanci.
Calcio con esperto esterno.	La programmazione dell'allenamento. La settimana tipo. Concetto di forza funzionale. I test che si possono effettuare.
Ultimate con esperto esterno.	Le tecniche dell'Ultimate. Lavoro individuale. Attacco e difesa.
Golf con esperto esterno.	Uscita al golf club di Cremona. Il regolamento sul campo di gioco. I colpi fondamentali. Lo swing e il gioco sul putting green.
Video conferenze. Seconda parte progetto "Oltre l'Orizzonte del Pianeta Sport"	Serie di webinar su tematiche di sport marketing, governance, digital, nutrizione, allenamento
Educazione civica	Il Doping.
Teoria	Nomenclatura e terminologia specifica della materia Regolamenti sportivi Fondamentali tecnici delle discipline sportive individuali e di squadra

Alcuni alunni della classe durante l'orario scolastico hanno acquisito il brevetto di assistente bagnante.

**Il programma svolto è stato visionato ed approvato dai rappresentanti degli studenti della classe.**

Docente Alessandra Lazzari

Data 06/06/2021