

ALLEGATO B 10

PROGRAMMA - A. S. 2020 / 2021

PROFESSORE	Sorbello Giovanni
CLASSE	2A Sezione Scientifico
MATERIA	Scienze Motorie e Sportive
MANUALE	Più Movimento Slim+ Ebook

Illustrazione norme di comportamento e dibattito con la classe a riguardo dello svolgimento delle attività curriculari nel corso dell'anno scolastico;

RIFLESSIONE GUIDATA CON LA CLASSE SULLE OLIMPIADI INVERNALI COME ANTICIPAZIONE DELLA RISORSA AUDIOVISIVA DA SOTTOPORRE;

USCITE SUL TERRITORIO PRESSO PARCO MELANO, CASTELLO DI RIVOLI E COLLINA MORENICA;

FRUIZIONE RISORSA AUDIOVISIVA "COOL RUNNINGS, QUATTRO SOTTOZERO";

SPIEGAZIONE SISTEMA SCHELETRICO E ARTICOLARE CON SUPPORTO DI RISORSE AUDIOVISIVE E DOCUMENTI TEORICI DIGITALI;

FRUIZIONE RISORSA AUDIOVISIVA "LEZIONI DI SOGNI";

ATTIVITÀ ASINCRONA: FRUIZIONE RISORSE AUDIOVISIVE DI ATLETICA LEGGERA ;

ATTIVITÀ ASINCRONA: MATERIALE DIDATTICO CONDIVISO RIGUARDANTE ATLETICA LEGGERA (SALTO CON L'ASTA, ALLENAMENTO E TUTORIAL 100 METRI PIANI, TUTORIAL SALTO IN LUNGO IN ESTENSIONE E DA FERMO);

RIPASSO E DISCUSSIONE SU RISORSE AUDIOVISIVE DI ATLETICA LEGGERA (SINTESI PROGRAMMA ATTIVITÀ, GETTO DEL PESO E CORSA VELOCE);

DISCUSSIONE E APPROFONDIMENTO DI CONTENUTI MULTIMEDIALI DI ATLETICA LEGGERA (ALLENAMENTO E TUTORIAL 100, 200 E 400 METRI PIANI, RECORD DEL MONDO DELLE DISCIPLINE VELOCI, TUTORIAL SALTO IN LUNGO DA FERMO E CON RINCORSA.);

INIZIO TRATTAZIONE SISTEMA MUSCOLARE CON FRUIZIONE CONTENUTI MULTIMEDIALI DA INTEGRARE CON TRATTAZIONE TEORICA;

SPIEGAZIONE CAPACITÀ MOTORIE (CAPACITÀ CONDIZIONALI, COORDINATIVE, MOBILITÀ ARTICOLARE, SCHEMI MOTORI DI BASE, CONDIVISIONE DOCUMENTI PDF E CONTENUTI MULTIMEDIALI AUDIOVIDEO SU CAPACITÀ CONDIZIONALI (FLESSIBILITÀ, FORZA, VELOCITÀ E RESISTENZA);

ATTIVAZIONE MUSCOLARE CON CIRCUITI INTERVALLATI DI RESISTENZA AEROBICA E RECUPERO;

STRETCHING DINAMICO, FLESSIBILITÀ ATTIVA;

PRESA DI COSCIENZA DEL PROPRIO SCHEMA CORPOREO;

ILLUSTRAZIONE PRATICA CONSOLIDAMENTO CAPACITÀ MOTORIE CON STRUTTURAZIONE PERCORSI MISTI PER ALLENAMENTO CAPACITÀ CONDIZIONALI E COORDINATIVE;

ESERCITAZIONI A CORPO LIBERO E CARICO NATURALE;

INIZIO TRATTAZIONE PRATICA FONDAMENTALI TECNICI DI BASE DEL DODGEBALL, BADMINTON E PALLAVOLO;

N.B: TUTTE LE ATTIVITÀ SVOLTE NEGLI SPAZI ADIBITI ALLE ATTIVITÀ PRATICHE SONO STATE SVOLTE RISPETTANDO OPPORTUNO DISTANZIAMENTO E UTILIZZANDO I PROTOCOLLI DI SICUREZZA MINISTERIALI, DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALI E SANIFICAZIONE ATTREZZATURE IMPIEGATE PRIMA, DURANTE E DOPO LO SVOLGIMENTO DELLE ATTIVITÀ.

Rivoli lì, 15/05/2021

Gli studenti

Il Prof. Giovanni Sorbello