

ALLEGATO B 11

PROGRAMMA - A. S. 2020 / 2021

PROFESSORE	Sorbello Giovanni
CLASSE	3N Sezione Scienze Umane
MATERIA	Scienze Motorie e Sportive
MANUALE	Più Movimento Slim+Ebook

Illustrazione norme di comportamento e discussione sulle attività curriculari da svolgere nel corso dell'anno scolastico;

FRUIZIONE RISORSE DIDATTICHE AUDIOVISIVE E SCRITTE SUL PLANK DON RIFLESSIONI GUIDATE SULL'ARGOMENTO PROPOSTO;

TRATTAZIONE SISTEMA MUSCOLARE, LEGGE DEL TUTTO O DEL NULLA, RECLUTAMENTO SPAZIALE E TEMPORALE DELLE FIBRE MUSCOLARI;

TAPING NEUROMUSCOLARE PER APPLICAZIONI NEL MONDO SPORTIVO : NOZIONI TEORICHE E APPROFONDIMENTI AUDIOVISIVI;

FRUIZIONE RISORSA AUDIOVISIVA "LEZIONI DI SOGNI " ;

ATTIVITÀ ASINCRONA: FRUIZIONE RISORSE AUDIOVISIVE SULL' ATLETICA LEGGERA (SINTESI PROGRAMMA ATTIVITÀ, SALTO IN ALTO TECNICA FOSBURY, CORSA VELOCE);

FRUIZIONE RISORSA AUDIOVISIVA "PIETRO MENNEA LA FRECCIA DEL SUD", CON ASSEGNAZIONE ELABORATO SCRITTO PER APPROFONDIMENTI SULLA FIGURA DEL VELOCISTA ITALIANO;

FRUIZIONE RISORSE AUDIOVISIVE DI ATLETICA LEGGERA (GESTO TECNICO E APPROFONDIMENTO GETTO DEL PESO E SALTO CON L'ASTA);

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.);

USCITA SUL TERRITORIO: PASSEGGIATA PRESSO PARCO MELANO E CASTELLO DI RIVOLI;

RIFLESSIONE GUIDATA CON LA CLASSE SULL'ARGOMENTO SPORT E DISABILITÀ: FRUIZIONE CONTENUTO MULTIMEDIALE "RISING PHOENIX", LA STORIA DELLE PARALIMPIADI.;

RICONDIZIONAMENTO MUSCOLARE: ATTIVITÀ AEROBICA CON CIRCUITI DI INTERVAL TRAINING, ESERCIZI DI MOBILITÀ ARTICOLARE IN STATICA E DINAMICA, ANDATURE IN ALLUNGO E PROGRESSIONE, ESERCIZI CON LA FUNICELLA;

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));

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;

CIRCUITI MISTI DI CONSOLIDAMENTO RAPIDITÀ E VELOCITÀ (SALTI A PIEDI PARI, BALZI PLIOMETRICI, SESSIONI DI RIPETUTE IN PENDENZA SUI 20, 30,50 E 60 METRI);

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

L'insegnante

Prof.Giovanni Sorbello