

ALLEGATO B 10

PROGRAMMA - A. S. 2020 / 2021

PROFESSORE	Sorbello Giovanni
CLASSE	4A Sezione Scientifico
MATERIA	Scienze Motorie e Sportive
MANUALE	Più Movimento Slim+Ebook

ILLUSTRAZIONE NORME DI COMPORTAMENTO E ATTIVITA' CURRICULARI DA SVOLGERE NEL CORSO DELL' ANNO SCOLASTICO;

FRUIZIONE RISORSE AUDIOVISIVE SUL PLANK, VARIABILI ESECUTIVE ED ERRORI PIU' FREQUENTI: RIFLESSIONE GUIDATA CON LA CLASSE E APPROFONDIMENTI IN MERITO ALL'ARGOMENTO PROPOSTO;

SPIEGAZIONE SISTEMA SCHELETRICO E ARTICOLARE: CONDIVISIONE DOCUMENTI TEORICI, APPROFONDIMENTI AUDIOVISIVI E APPROFONDIMENTI SULL'ARGOMENTO PROPOSTO;

METABOLISMI COINVOLTI NELL'ESERCIZIO FISICO; FRUIZIONE RISORSE AUDIOVISIVE INERENTI L'ARGOMENTO ILLUSTRATO;

FRUIZIONE E DISCUSSIONE CON LA CLASSE SU RISORSE AUDIOVISIVE DI ATLETICA LEGGERA (SINTESI PROGRAMMA ATTIVITÀ, SALTO IN ALTO TECNICA FOSBURY, CORSA VELOCE);

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: ATTIVITÀ AEROBICA ALL'APERTO PRESSO PARCO MELANO;

RICONDIZIONAMENTO MUSCOLARE CON CIRCUITI DI INTERVAL TRAINING (FASI ALTERNATE DI CORSA E RECUPERO);

ESERCIZI DI MOBILITÀ ARTICOLARE IN STATICA E DINAMICA, ANDATURE IN ALLUNGO E PROGRESSIONE, ESERCIZI CON LA FUNICELLA;

ESERCIZI DI FORZA ISOMETRICA E CORPO LIBERO , PLANK SECONDO LE VARIABILI CONSENTITE;

STRETCHING DINAMICO, FLESSIBILITÀ ATTIVA;

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;

TRATTAZIONE ARGOMENTO SPORT E DISABILITÀ: FRUIZIONE DEL CONTENUTO MULTIMEDIALE "RISING PHOENIX";

TRATTAZIONE APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO CON FRUIZIONE RISORSE AUDIOVISIVE: DISCUSSIONE E APPROFONDIMENTO CON LA CLASSE; SISTEMA DI CONDUZIONE ELETTRICA DEL CUORE;

ESPOSIZIONE ORALE DI LAVORI DI GRUPPO: ELABORATI MULTIMEDIALI SU ARGOMENTI SPECIFICI RELATIVI AI SEGUENTI CAMPI: ANATOMIA E AZIONI PRINCIPALI SVOLTE DAI MUSCOLI INTERESSATI , RISCALDAMENTO, POTENZIAMENTO, STRETCHING , TRAUMI E COME INTERVENIRE SUI TRAUMI INDOTTI DA ATTIVITA' FISICA.

INIZIO TRATTAZIONE DEL DOPING CON FRUIZIONE CONTENUTO MULTIMEDIALE AUDIOVIDEO "THE PROGRAM ";

SPIEGAZIONE, DISCUSSIONE E APPROFONDIMENTO TEORICO DEL DOPING, SUOI METODI DI IMPIEGO, ABUSI ED EFFETTI COLLATERALI A MEDIO E LUNGO TERMINE;

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

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