

PROGRAMMA SVOLTO	
Anno scolastico:	2020/21
Insegnante:	Prof. MONTEMURRO ROSSELLA
Materia:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Classe:	1[^]Bs

- Preatletismi generali: camminata out door con rilevazione del tempo, dei km e calorie consumate; andature, corsa calciata avanti e indietro, step, passo e stacco, skip, scivolamenti laterali, saltelli, su uno o due piedi.
- Atletica leggera: allenamento e valutazione sulla resistenza con il TEST sui 100metri, salto in lungo con valutazione del SALTO IN LUNGO DA FERMO. Corsa veloce e scatti con cambi di direzione. Partenze in differenti posizioni per allenare la reattività, allunghi, Stretching: esercizi di scioltezza e allungamento individuali o coppie per gli arti inferiori e superiori con valutazione della mobilità coxo-femorale.
- Potenziamento fisiologico: circuit training agli attrezzi del campo esterno con corsa tra un attrezzo e l'altro, corsa lenta dai 3 ai 5 minuti, scatti o allunghi, potenziamento forza total body, addominali e piegamenti sulle braccia. Valutazione della forza braccia con il TEST del LANCIO DELLA PALLA MEDICA DA SEDUTO.
- Esercizi di potenziamento arti inferiori con balzi e ripetute, valutazione della coordinazione degli arti superiori e degli arti inferiori, allenamento sui salti con valutazione del SALTO DELLA FUNE (1MIN).
- Giochi per la reattività, lo scatto e per la gestione della palla.
- Giochi sportivi: Volano.
- Esercizi di coordinazione dinamica generale.
- Utilizzo di giochi di squadra non codificati sia per la fase di riscaldamento che come fase di gioco.

A causa dell'emergenza COVID 19 siamo stati costretti a utilizzare la didattica a distanza dovendo rivedere in sede di dipartimento sia gli

obiettivi che la metodologia cercando di mantenere il più possibile i contenuti coerenti con la programmazione iniziale.

PROGRAMMA IN DIDATTICA A DISTANZA:

- Terminologia della seduta di allenamento.
- I ragazzi hanno seguito dei video sulle imprese di alcuni importanti sportivi quali Ivan Zaytsev, Valentino Rossi, Cristiano Ronaldo, Kobe Briant, Diego Maradona, Aldo Montano, Flavia Pennetta.
- Hanno avuto modo di approfondire l'argomento del Fair Play attraverso dei film quali Lezione di sogni, Coach Caarter e Race.
- I ragazzi hanno visto anche una serie di documentari su Olimpiadi, Paraolimpiadi e Special Olympics.

Manuale in adozione:

Più movimento slim. Con e-book. Con espansione online

Autori:

Gianluigi Fiorini

Stefano Coretti

Silvia Bocchi

Editore Marietti scuola

Rivoli/Sangano lì, 2021

Gli studenti

L'insegnante

Prof.ssa Montemurro Rossella