

PROGRAMMA SVOLTO	
Anno scolastico:	2020/21
Insegnante:	Prof. MONTEMURRO ROSSELLA
Materia:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Classe:	4[^]Cs

- Preatletismi generali: camminata outdoor 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 sulla resistenza. Corsa veloce e scatti con cambi di direzione, partenze in differenti posizioni per allenare la reattività con valutazione della CAPACITA' DI REAZIONE SUI 18M. Stretching: esercizi di scioltezza e allungamento individuali o coppie per gli arti inferiori e superiori con valutazione della MOBILITA' 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 con Valutazione tramite il PLANK AD ESAURIMENTO.
- Esercizi di potenziamento arti inferiori con balzi e ripetute, allenamento della coordinazione degli arti superiori e degli arti inferiori, allenamento sui salti con valutazione dell'elevazione con il SERGNT TEST.
- 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, Flavia Pennetta, Cristiano Ronaldo, Diego Maradona e Alberto Tomba.
- Hanno avuto modo di approfondire l'argomento del Fair Play attraverso dei film quali 4 sotto zero e Race.
- I ragazzi hanno visto anche una serie di documentari su Olimpiadi, Paraolimpiadi e Special Olympics.
- E' stato approfondito l'argomento sulla dipendenza dai social con il documentario The social dilemma e Black mirror
- sull'alimentazione con il documentario Super size me e The game changers.
- I ragazzi hanno seguito un corso di primo soccorso con un documentario on line.

Manuale in adozione:

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

Autori:

Gianluigi Fiorini

Stefano Coretti

Silvia Bocchi

Editore Marietti scuola

Rivoli/Sangano li, 2021

Gli studenti

L'insegnante

Prof.ssa Montemurro Rossella
