Istituto di Istruzione Superiore
"LICEO BOCCHI-GALILEI"
Indirizzi: Classico, Linguistico, Scienze Umane, Scientifico, Scienze Applicate
Via Dante 4, 45011 ADRIA (RO) tel. 0426 21107 - C.F. 90016140296
Codice Meccanografico ROIS00100E - COD.UFF. UF9OB7
e-mail: rois00100e@istruzione.it rois00100e@pec.istruzione.it

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE SVOLTA

Anno scolastico 2020/2021

Docente: De Stefani Domenico
Materia: Scienze motorie e sportive
Classe: 1^A
Indirizzo: Classico

Istituto di Istruzione Superiore
"LICEO BOCCHI-GALILEI"
Indirizzi: Classico, Linguistico, Scienze Umane, Scientifico, Scienze Applicate
Via Dante 4, 45011 ADRIA (RO) tel. 0426 21107 - C.F. 90016140296
Codice Meccanografico ROIS00100E - COD.UFF. UF9OB7
e-mail: rois00100e@istruzione.it rois00100e@pec.istruzione.it

Argomenti (indicare anche eventuali percorsi di ripasso e di educazione civica)	**Capitoli e/o pagine**
Teoria: protocollo di sicurezza in palestra	
Attività aerobica in ambiente naturale: camminata a ritmo progressivo km 6,7, 8	
Attivazione, mobilità articolare e stretching, andature propedeutiche alla corsa. Esercizi di potenziamento muscolare. La nomenclatura del corpo umano, posizioni, movimenti, assi e piani.	
Teoria, video lezione DAD: • La camminata veloce come attività aerobica, differenza con la corsa: analisi dei passi di corsa e di quelli della camminata. • I benefici della camminata veloce come attività aerobica • Condivisione video didattici sulla tecnica della camminata veloce e sui benefici che ne derivano. • La camminata veloce come attività aerobica, teoria e metodologia. Condivisione video sui benefici della camminata • Attività di ricerca in aula virtuale in modalità asincrona: ricerca del significato di attività aerobica in modalità di Steady state; le funzioni Vitali • Discussione-spiegazione sull'attività aerobica in steady state, concetti di base sulla frequenza cardiaca, a riposo e FC max. • Discussione-spiegazione sulle funzioni vitali e parametri vitali.	

Istituto di Istruzione Superiore
"LICEO BOCCHI-GALILEI"
Indirizzi: Classico, Linguistico, Scienze Umane, Scientifico, Scienze Applicate
Via Dante 4, 45011 ADRIA (RO) tel. 0426 21107 - C.F. 90016140296
Codice Meccanografico ROIS00100E - COD.UFF. UF9OB7
e-mail: rois00100e@istruzione.it rois00100e@pec.istruzione.it

• Attività di ricerca in aula virtuale in modalità asincrona: formula di Cooper e test di Cooper • Discussione-spiegazione sulla formula di Cooper sulla FCmax e relative percentuali di esercizio; test di Cooper. • Attività di ricerca in aula virtuale in modalità asincrona: ricercare tutte le discipline dell'atletica leggera, conoscere le misure della pista di atletica leggera • Video lezione: le discipline dell'atletica leggera • Ricerca in aula virtuale: Dick Fosbury rivoluziona il salto in alto alle Olimpiadi del 68 a Città del Messico; Pietro Mennea "la freccia del sud" conoscere la storia attraverso la ricerca di filmati video. • Video lezione: Il sistema scheletrico, il tessuto osseo.	

DATA 20/05/2021 **FIRMA DEL DOCENTE Domenico De Stefani**

Firme dei rappresentanti di classe _____