



**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: 3^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



<u>Argomenti</u> (indicare anche eventuali percorsi di ripasso e di educazione civica)	<u>Capitoli e/o pagine</u>
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.	
Teoria, video lezione DAD: <ul style="list-style-type: none">• 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 training, FC max• Spiegazione/dibattito sullo steady state training e FCmax.• Attività di ricerca in aula virtuale in modalità asincrona, cercare i seguenti termini: capacità aerobica, potenza aerobica, approfondimento.• Spiegazione: potenza aerobica e capacità aerobica; soglia anaerobica.	



**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



- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Attività di ricerca in aula virtuale in modalità asincrona delle seguenti metodologie di allenamento: interval training, fartlek• Spiegazione: Interval training, fartlek.• 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. (solo per due alunne non presenti in aula)• Video lezione: Le capacità motorie, condizionali e coordinative | |
|---|--|

DATA 20/05/2021

FIRMA DEL DOCENTE De Stefani Domenico

Firme dei rappresentanti di classe _____