



**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: 4^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: • 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, VO2max • Spiegazione/dibattito sullo steady state training e FCmax., VO2max • Attività di ricerca in aula virtuale in modalità asincrona delle seguenti metodologie di allenamento: interval training, fartlek	



**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">• Spiegazione: Interval training, fartlek.• discipline dell'atletica leggera, conoscere le misure della pista di atletica leggera• Video lezione: le discipline dell'atletica leggera• Visione video sulla tecnica del salto in lungo.• Ricerca in aula virtuale: Jesse Owens, un campione contro razzismo e dittatura. Cercare video olimpiadi di Berlino 1936. Video della storia di Jesse Owens e Luz Long Olimpiadi del 36• L'allenamento sportivo: la supercompensazione; il concetto di carico allenante, la sindrome di sovrallenamento; le fasi della seduta di allenamento: il riscaldamento, la parte principale. il defaticamento.• I meccanismi di produzione energetica, l'economia dei sistemi energetici.• Informazioni sulla rianimazione cardiopolmonare (RCP), proiezione video. | |
|---|--|

DATA 20/05/2021

FIRMA DEL DOCENTE De Stefani Domenico

Firme dei rappresentanti di classe _____