

IIS "N.Machiavelli" Pioltello	PROGRAMMA SVOLTO		Anno scolastico 2019/2020 Classe: 5°C Scientifico
	<i>materia: SCIENZE MOTORIE</i>	<i>Prof: Stefano Paracchini</i>	
	Argomento		

Maggio

Esempio "diario allenamento" Compito facoltativo: Caricare uno compilato in classroom. "la programmazione delle attività_diario di allenamento", video lezione in aula virtuale "la programmazione delle attività_diario di allenamento link", svolgere il proprio programma di lavoro fisico, ex di stretching usate gli esercizi di pag.155 del libro. corsetta/cammino di almeno 10-15 minuti

Aprile

svolgere il proprio programma di lavoro fisico, Esercizi alfabeto in video conferenza Scienze motorie 5C Codice corso doelesa
Video lezione : second wind e steady state, test Ruffier Dickson, Calcoli da inserire i risultati in test ruffier Dickson

Marzo

Video lezione sulla RESPIRAZIONE E CIRCOLAZIONE DEL SANGUE , la dispensa RESPIRAZIONE E CIRCOLAZIONE DEL SANGUE , e gli esempi di domande Ex. alfabeto 1. Test verifica su L'arrampicata sportiva pag. 446 447 , Considerazioni valutazione test shuttle run, Visione filmato Olimpiadi Berlino 1936, spolling di fine film , eseguire esercizi alfabeto musicali autonomamente o in link tra compagni su skype, indicazioni tecniche per trazioni (tavolo di casa se adatto) Cortometraggio Intervista all'allenatore di L. Berruti Olimpiadi di Roma 1960 breve riassunto sul quaderno . Approfondimento Olimpiadi di Roma e Abebebikila , filmato 2 parte "la Grande Olimpiade di Roma"

Febbraio

filmato 1 Parte "la Grande Olimpiade di Roma" , Riassunto proprie impressioni e giudizi la giornata di "arrampicata" u.s. riportandone sul quaderno di scienze motorie, Ex alfabeto , calcetto e Volley sfida classi con capitanato , 4 batt. e recupero Prova shuttle run.

Gennaio

Riscaldamento Corsa al fischio burpee, scioglimento alfabeto, 3 skip sul posto da corsa sul posto, (10x4) 3 serie, metodica base sulle 3 serie (riscaldante, allenante, affaticante) ,andatura ambia e crociata .Visione film "Momenti di Gloria" Olimpiadi Parigi 1924 richieste considerazioni da trascrivere sul quaderno.

Dicembre

Inizio Visione film "Momenti di Gloria" Olimpiadi Parigi 1924, richieste Controllo quaderni in più occasioni. Ex.alfabeto guidati a turno alunni. (Pallamano, Calcetto, Simil-Volley 3 passaggi minimo senza max)

Novembre

Ex.alfabeto guidato più occasioni, torneino badminton . La pratica fisica oltre lo sport in più occasioni, Badminton torneino, Simil basket (regole pallamano con pallone volley, quadratino 1 punto canestro 2) . Tecnica delle trazione con aiuto del compagno, ricerca della forza eccentrica negli esercizi per i deltoidi. Indicazioni per la valutazione della prova comune di corsa , indicazione valutazione, progr. Ex. Preatletici generali unità 1, da incollare sul quaderno, pallamano con ruoli imposti e capitanato

Ottobre

La pratica fisica oltre lo sport, in più occasioni , Pallamano con ruoli attacco difesa impostati, spiegazione rapporto spazio numero giocatori, corsa in preparazione campestre 15' corsa fartlek , ex alfabeto, libera espressione ludico motoria con capitanato. Prova comune cronometrata 2x600mt giro scuola in campestre. 14' corsa seguendo tabella cooper introduzione allenamento Fartlek ogni 1' allungo 15" , in gruppi con cronometrista, differenza volume intensità , gruppi corsa con 6 cronometristi, cenni termoregolazione, rendimento muscolare, variazioni termiche repentine dalle quali proteggersi, importanza ricambio dopo attività , esempio popolo migratore , isolamento termico piuma, abbigliamento adatto al freddo, alpinisti. Programma corsa Cooper tabella (50 anni e oltre) al contrario 14' corsa. Conoscenza sé corporeo.

Settembre

Programma corsa Cooper tabella (50 anni e oltre) al contrario 13' corsa, capo gruppi staffetta 4 volte x 36, ex scioglimento con addominali e flessione busto, rec 2' . Introduzione a.s., elezione add. stampa, comunicazione, memoria - Costituzione gruppi studio - Organizzazione cap. team - Add. Stampa, Memoria, Comunicazione.

Prof: Stefano Paracchini


Alunno/a

Nicolas Carboni

Alunno/a

Riccardo Lira