

IIS "N.Machiavelli" Piofello	PROGRAMMA SVOLTO		Anno scolastico 2019/2020 Classe: 5°D 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 5D Codice corso 6w47qf5
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 Abebebiqila , 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 amba 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. Per esonerati prova comune Interrogazione da 108 a 121 e da138 a 143. (calcetto, palleggi Volley)

Novembre
Ex.alfabeto guidato più occasioni, torneino badminton . La pratica fisica oltre lo sport in più occasioni, volley 3 squadre (torneino) con regole modificate (min 3 palleggi max inesistente, eventuale ripetizione battuta o palleggio dal fondo) . Simil basket (regole pallamano con pallone volley, quadratino 1 punto canestro 2) . Indicazioni per la valutazione della prova comune di corsa , indicazione valutazione.

Ottobre
La pratica fisica oltre lo sport, in più occasioni . Progr. Ex. Preatletici generali unità 1, da incollare sul quaderno, 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 , conoscenza sé corporeo.

Settembre
Programma corsa Cooper tabella (50 anni e oltre) al contrario 14' corsa, capo gruppi staffetta 4 volte x 20, ex scioglimento con addominali e flessione busto, 3x5' corsa rec 2' . Introduzione a.s., elezione add. stampa, comunicazione, memoria - Costituzione gruppi studio - Organizzazione cap. team - Add. Stampa, Memoria, Comunicazione.

Prof: Stefano Paracchini



Alunno

Alunno