



PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2019 / 2020

Classe/Sede: 2BAFM - ITE

Docente: BONATO PAOLO

Materia insegnata: SCIENZE SPORTIVE E MOTORIE

Testi adottati: /

CONTENUTI DISCIPLINARI

POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO ATTRAVERSO LE CAPACITÀ CONDIZIONALI

- Esercizi di mobilità, stretching dinamico e tonificazione a corpo libero
- Stretching e mobilità articolare: esercizi e test specifici di mobilità
- Lavoro aerobico in pista: resistenza e allunghi, test di Cooper e navette

MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITÀ COORDINATIVE

- Andature preatletiche e di coordinazione
- Coordinazione nel salto della funicella
- Corpo libero: coordinazione movimenti specifici

DISCIPLINE SPORTIVE

- Attività di gioco: palla seduta, giochi con palla da rugby propedeutici agli sport di squadra
- Discipline sportive: pallavolo, calcio a 5, pallacanestro e unihockey
- Corpo libero e attrezzistica: capovolte, rullata, passaggio alla cavallina, scala orizzontale, pedana
- Attività motoria all'aria aperta

SPORT, VALORI, SALUTE E SICUREZZA

- Infortuni e primo soccorso

DIDATTICA A DISTANZA

- Mental Coach: motivazione, consapevolezza e responsabilità nello sport come nella vita
- Mismatch evolutivo: come evoluzione, adattamenti e sport si collegano con lo stile di vita odierno

Valdagno, 08 Maggio 2020

*Firma degli studenti
rappresentanti di classe*

Firma dei Docenti


