



PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2019 / 2020

Classe/Sede: 4ATUR - ITE

Docente: BONATO PAOLO

Materia insegnata: SCIENZE SPORTIVE E MOTORIE

Testi adottati: /

CONTENUTI DISCIPLINARI

POTENZIAMENTO FISIOLOGICO ATTRAVERSO LE CAPACITÀ CONDIZIONALI

- Resistenza alla velocità e funicella
- Capacità condizionali: la resistenza e sistemi energetici
- Lavoro aerobico in pista: resistenza, test di Cooper e Léger
- Circuit training: allenamenti in circuito

MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITÀ COORDINATIVE

- Andature preatletiche e di coordinazione
- Funicella: progressioni e autovalutazione
- Corpo libero: coordinazione movimenti specifici

DISCIPLINE SPORTIVE

- Discipline sportive: rugby esperto
- Acrosport: figure a coppie
- Attività motoria all'aria aperta

SPORT, VALORI, SALUTE E SICUREZZA

- Visione film Invictus
- Alternanza scuola-lavoro: incontro Jolly Animation

DIDATTICA A DISTANZA

- Mental Coach: motivazione, consapevolezza e responsabilità nello sport come nella vita
- Allenamento in circuito: metodologia, principi e organizzazione
- Mobilità articolare e stretching: basi teoriche/scientifiche e risvolti pratici (test ed esercizi)

Valdagno, 08 Maggio 2020

*Firma degli studenti
rappresentanti di classe*

Firma dei Docenti



