

PROGRAMMA DI DISCIPLINE SPORTIVE

LICEO SCIENTIFICO “G. FERRARIS”

Docente: Bianchi Nadia

ANNO SCOLASTICO 2019/2020

CLASSE 2 N

CANOTTAGGIO: tecnica di voga sia teorica che pratica
conoscenza della barca e del suo corretto utilizzo
conoscenza e utilizzo del remoergometro
tecniche di respirazione
conoscenza del regolamento tecnico e di gara
incontro con l’atleta: Sara Bertolasi
circuiti a stazioni per la forza e la resistenza muscolare
video sulla tecnica di voga
video su alcune gare storiche

NUOTO: ginnastica prenatatoria
tecniche di apnea,
tuffo di partenza
virate
nuoto subacqueo
miglioramento della tecnica nei quattro stili
miglioramento della resistenza nel crawl e nel dorso

DIDATTICA A DISTANZA: invio appunti e power point; “nuoto, tuffi, regolamento tecnico”
Video su e book: “Sport acquatici”
Video: “Non fermare la tua attività in tempo di Coronavirus”
Video: “La storia del nuoto”
Video: “Il nuoto”
Video: “La tecnica dello stile libero”
Articolo: “Sociologia del benessere”
Lezione tenuta da volontari CRI: “Conoscere, prevenire e Curare il Covid 19”

Letto e approvato dalla classe il 30 maggio 2020