

LICEO CLASSICO STATALE "JACOPONE DA TODI"  
SEDE LEGALE: LARGO MARTINO I, 1 06059 TODI (PG)  
A.S. 2020/2021  
Argomenti Trattati da Gennaio 2021  
PROF. Bijoy Brachini  
MATERIA: Scienze motorie e Sportive  
CLASSE: 1 AL

### *Argomenti trattati in Dad e in presenza.*

#### *Performance sportiva*

- *Definizione,*
- *Triangolo della performance,*
- *Formula della performance*
- *Difficoltà specifiche per la top performance*

#### *Obiettivi*

- *Costruzione obiettivi ben formati*
- *Benefici*
- *I 3 livelli di obiettivi*
- *Smartest acronimo per la formulazione di un obiettivo*
- *Analisi punti di forza*
- *Aree di miglioramento*
- *Ruolo del coach*

#### *Team*

- *Le molteplici definizioni di Team*
- *Definizione acronimo e traduzione*
- *Tipologie di team*

#### *Leadership*

- *Definizioni*
- *Cosa rende un leader efficace: Focus chiaro, Comunicazione efficace, attenzione al dettaglio, capacità di motivare*

#### *Talento*

- *Definizione*
- *Come si coltiva*
- *Intelligenze multiple di Howard Gardner*

- *Lifeskills : (problem solving, decision making , pensiero creativo , autoconsapevolezza , empatia, gestione dello stress, capacità relazionali, gestione delle emozioni, comunicazione efficace, pensiero critico.*
- *Mentalità statica & dinamica*

### *Gestione del tempo*

- *Matrice di Eisenhower strumenti manageriali*
- *Regole per una migliore gestione ed organizzazione del tempo*

### *Lavoro individuale*

- *Costruzione di un brand sportivo o associazione .*

*Ideazione e sviluppo logo e strategia di business attraverso 9 blocchi del business model canvas.*

### *Lavoro di gruppo:*

- *Presentazione ed esposizione di gruppo della performance di uno sportivo scelto dai ragazzi . Analisi Tecnica fisica e Mentale.*

### *Outdoor*

- *Regole e teoria di sport individuali e di squadra.*
- *Composizione di una sessione di allenamento: Warmup, fase organica, detensionamento.*
- *Prove piegamenti normali e facilitati*
- *Plank in hollow*
- *Squat isometrico*