



PROGRAMMA SVOLTO

Disciplina ¹	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	2B	Indirizzo	SCIENZE APPLICATE	Anno scolastico	2019-2020
Docente	CARCHEN				

TESTO IN ADOZIONE

"PIÙ MOVIMENTO VOLUME UNICO + EBOOK" Fiorini, Coretti, Bocchi, Chiesa - Ed. Marietti Scuola.

PROGRAMMA SVOLTO

Appunti sul quaderno ed attività pratiche.

LE CAPACITÀ COORDINATIVE

Generali: elenco (apprendimento, controllo e adattamento).

Speciali: definizione e spiegazione (accoppiamento, differenziazione, equilibrio, orientamento, reazione, ritmo, trasformazione). Esercitazioni pratiche. Analisi delle attività pratiche alla luce della teoria sulla coordinazione.

PALLACANESTRO

Storia. Campo, attrezzature e regolamento. Ruoli e posizioni. Disposizione in campo dei giocatori in formazione "5 fuori". I fondamentali individuali: passaggi, tiro, palleggio, cambio di direzione, arresto uno e due tempi, piede perno, giro dorsale, terzo tempo, la difesa a uomo (tecnica). Movimenti di smarcamento. I fondamentali di squadra: "dai e vai". Esercitazioni propedeutiche. Torneo a 4 squadre.

CALCIO A CINQUE

Ripasso regolamento e fondamentali individuali (passaggio, stop, conduzione, tiro in porta, 1vs1, 2vs1).

GINNASTICA ARTISTICA, GIOCOLERIA, PRE-ACROBATICA

Conoscenza degli attrezzi: funicella, fune lunga, materassi, palline per giocoleria, asse di equilibrio, trampolino elastico. Rotolamenti su assi diversi e piano inclinato. Esercizi propedeutici alle capovolte (avanti ed in dietro). Funicella: salti e sequenze singolo ed in coppia; fune lunga a gruppi. Nodo savoia. Giocoleria. Esercizi propedeutici alla verticale e impostazione delle verticali a 2 e 3 appoggi.

PALLAVOLO

Campo, zone, regolamento. Ruoli: alzatore e azione di ricezione/difesa, attacco. I fondamentali individuali: palleggio, bagher, servizio. Fondamentali di squadre: la ricezione a "W". Torneo a 4 squadre.

DAD contenuti svolti cronologicamente.

Materiale fornito su classroom. Quante calorie si bruciano con i lavori domestici: testo. L'alimentazione: testo. Il test di Cooper: testo. Pallavolo: video e testo. Giocoleria: video. Verticali: video. Le capacità coordinative speciali: video e testo. L'acqua "fonte di vita": testo.

FORZA= m x a; massimale; assoluta; relativa. VERTICALE: es. test per allineamento dei segmenti corporei. PALLAVOLO: "sfaccettature" dei gesti tecnici.

Tenersi allenati nel periodo di quarantena: l'allenamento a casa per un golfista, per un calciatore, per un nuotatore. Allenamento delle capacità condizionali: forza (effetti sull'organismo), resistenza (effetti sull'organismo), velocità e mobilità articolare. Pallavolo: differenze tra movimenti per la battuta in salto e la schiacciata.

Tenersi in forma stando a casa: allenamento domestico (si può correre sul posto; si può saltare la funicella); piegamenti sulle braccia (posizione delle mani e postura corretta; variazione dei rapporti delle varie parti del

¹ Per le cattedre che prevedono l'insegnamento di più discipline nella stessa classe (es. Italiano e Latino, Filosofia e Storia), si dovrà compilare una "relazione finale" per ciascuna di esse.



PROGRAMMA SVOLTO

corpo fra di loro); il peso aggiuntivo (le bottiglie di acqua); intensità e quantità del lavoro svolto; gli addominali (posizione di partenza e movimenti: arti inferiori o busto); sedute di allenamento settimanali e durata dell'allenamento giornaliero. Pallavolo: l'attacco di primo tempo (tecnica e tattica).

Tenersi in forma stando a casa: l'allenamento di Mattioli (riscaldamento, esercizi per la tonicità e la forza muscolare, stretching); l'allenamento domestico delle 7 capacità coordinative speciali. Pallavolo: il muro ed i falli a muro.

Video sulla forza esplosiva: lezione tenuta dall'alunno Quadranti. Forza relativa, velocità di produzione della forza, forza reattiva. Lo squat. Il bilanciamento. Il massimale di forza. Le serie e le ripetizioni. L'unità motoria. Il riflesso miotattico di stiramento. La pliometria.

Ripresa degli argomenti trattati nella lezione precedente. Stimolo nervoso e contrazione muscolare. Tipi di contrazione. Ripasso delle capacità coordinative. Capacità coordinative e sport vari. Ripasso della definizione di coordinazione.

Flessione e piegamento. Tipologie di quadrupedia. Attività motoria: allenamento, sport, lavori domestici, strumento musicale. Come organizzare un programma di mantenimento o di allenamento: livello di partenza, obiettivi prefissati, disponibilità di spazi e di attrezzature. Il Pilates. Postura e strumento musicale. Gli alunni illustrano le loro attività fisiche in tempo di quarantena.

Gli alunni illustrano le loro attività fisiche in tempo di quarantena. Preparazione fisica e tecnica. Fare le scale con un peso. Differenti tipi di affondi. Flessione e piegamento. "Burpees". Come eseguire correttamente gli esercizi di forza: per bicipiti e tricipiti brachiali, per gli addominali, per i dorsali. Postura ed esecuzione corrette per evitare traumi. Il fartlek: "giochi di velocità". La corsa nel bosco cercando di mantenere la stessa velocità. L'importanza della respirazione corretta nell'esecuzione degli esercizi di resistenza e di forza. Kali filippino. Mobilità del polso. Esecuzione lenta degli esercizi ed esecuzione veloce.

Gli alunni illustrano le loro attività fisiche in tempo di quarantena. Personalizzazione dell'allenamento. Muscoli coinvolti quando si zappa l'orto. Importanza degli addominali nel mantenimento della forma fisica e nell'azione dei muscoli degli arti superiori ed inferiori. Il protocollo Tabata. Tagliare la legna con l'accetta: precisione, mira e forza. Mantenersi in forma con la ginnastica correttiva: muscoli profondi e superficiali. La costanza nell'allenamento e la motivazione. Saper valutare i benefici dell'attività fisica.

Data	12 giugno 2020	Firma docente	Michele Carchen
------	----------------	---------------	-----------------