



PROGRAMMA SVOLTO

Disciplina ¹	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	2B	Indirizzo	UMANISTICO	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. Visione parziale del Film: "Coach Carter".

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.

Ripresa dei contenuti teorici e approfondimenti.

Sviluppo di argomenti di interesse comune.

I lavori domestici e consumo di calorie.

Attività fisica: benefici.

Nozioni di igiene.

Vincere la noia organizzando la propria giornata.

Pallavolo: l'attacco di primo e secondo tempo; rotazione della palla in battuta e in schiacciata; battuta a polso sciolto; la precisione del palleggio; i tipi di bagher; la posizione dei piedi durante il palleggio; utilizzo dei vari tipi di bagher; importanza della spinta delle gambe nel palleggio e nel bagher; battuta con palla che tocca la rete (casistica); falli di invasione; con quali parti del corpo si può toccare la palla; i ruoli dei 6 giocatori; il libero e l'opposto; regole per le sostituzioni; tipi di bagher e loro utilizzo; la battuta valida.

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.



Apparato vestibolare, struttura e funzionamento.

La senso-percezione, esteroceettiva e propriocettiva, sensori muscolari, articolari e tendinei.

Le capacità coordinative speciali e l'allenamento.

Allenamento: esercizi; quantità + qualità = intensità.

Conoscere i propri livelli di allenamento, per quanto tempo posso correre senza cedere alla fatica.

Alimentazione: completa e sana.

La corsa di resistenza.

Camminare e tenersi in allenamento.

Le capacità coordinative speciali e generali. Capacità di apprendimento e allenamento delle capacità coordinative. Interazione tra le capacità coordinative.

Capacità coordinative e ginnastica ritmica (lezione di Tettamanti Eleonora). Rigore del regolamento nella

ginnastica ritmica e penalità. Le penalità nel calcio e nella pallanuoto. La figura dell'allenatore nei tre sport.

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