



| | | | | | |
|-------------------------|----------------------------|-----------|-------------------|-----------------|------------------|
| Disciplina ¹ | SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE | | | | |
| Classe | 3A | 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.

NOMENCLATURA

Assi e piani di riferimento. Attitudini, posizioni e movimenti.

IL RISCALDAMENTO.

Scopo, obiettivi, tipologie ed effetti sull'organismo (pag.182).

LE CAPACITÀ CONDIZIONALI

Resistenza.

Definizione, classificazione (in relazione a: durata, quantità di muscoli coinvolti, capacità di forza e di velocità; aerobica ed anaerobica). Fattori determinanti. Modificazioni fisiologiche, organi e apparati coinvolti. Tipi di fibre muscolari. ATP. Ossigeno. HL. (pag. 204)

Salute e benessere: le droghe ed i loro effetti (la cannabis: dal sito www.sanpatrignano.org e dal libro di testo pag. 438).

Velocità ($v = s/t$)

Definizione. Classificazione. Fattori determinanti. Modificazioni fisiologiche, organi e apparati coinvolti. Tipi di fibre muscolari. (pag. 199)

PALLAVOLO

Campo, giocatori, tempi di gioco, punteggio. Zone del campo. fondamentali individuali: il palleggio, il bagher, la battuta, azioni di attacco. Ruoli, giocatori di 1^a e 2^a linea (vincoli), formazione "SAS", ricezione "W", falli (pag.265). Regolamento e torneo a 2 squadre.

GINNASTICA: funicella salti e sequenze varie in singolo ed a coppie. Fune lunga in gruppi. Esercizi propedeutici alla verticale e impostazione delle verticali a 2 e 3 appoggi. Esercizi alla spalliera e sui materassi propedeutici alla verticale. La retroversione del bacino.

ACROSPORT

Esercizi propedeutici a coppie. Costituzione di gruppi di lavoro e costruzione di figure.

CORSO: BLS DI BASE

Rianimazione cardiopolmonare.

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

BADMINTON

Regolamento. Campo e attrezzatura. Impugnatura della racchetta. Colpo di dritto e di rovescio (clear-alto, drop-corto, drive-teso, lob-pallonetto, smash-schiacciato). Il servizio di dritto e di rovescio. Esercitazioni. Torneo di doppio. (pag. 348-352)

DAD contenuti svolti cronologicamente.

Materiale fornito su classroom. Resistenza: video e scheda tecnica: definizione. Classificazione. Fattori determinanti. Modificazioni fisiologiche, organi e apparati coinvolti (pag. 204). Velocità: video e scheda tecnica: definizione. Classificazione. Fattori determinanti. Modificazioni fisiologiche, organi e apparati coinvolti (p. 199). Mobilità articolare video e scheda tecnica: definizione. Classificazione. Fattori determinanti. Modificazioni fisiologiche, organi e apparati coinvolti (lo scheletro, le articolazioni, i muscoli, i tendini, i legamenti) (pag.214). Propriocettori. (pag. 214). Forza video e scheda tecnica ($F = m \times a$): definizione. Classificazione. Fattori determinanti. Modificazioni fisiologiche, organi e apparati coinvolti (il sistema muscolare). (pag. 188). Baseball il regolamento Baseball: video e testo. Quante calorie si bruciano con i lavori domestici: testo.

La dieta: mangiare in modo equilibrato poco e spesso.

Baseball: giocatori d'attacco e difesa. il lanciatore (4ball); il ricevitore (posizione); la resistenza nel baseball; il battitore (3 strike e battuta valida).

Attività fisica in tempo di emergenza sanitaria: organizzazione giornaliera e settimanale; intensità e quantità; importanza dei lavori domestici.

Baseball: ripresa dei contenuti già svolti (3 strike; 4 ball; battuta valida; lanciatore e ricevitore); regola: la corsa del battitore al terzo strike non preso.

Importanza del sonno: effetti sul SNC.

Baseball: ripasso regola del 3 strike non preso dal ricevitore; 3 strike, 4 ball, eliminazioni, il lanciatore (posizione e movimenti; 12"; falli e finte); la rubata.

Baseball: lanciatore lancia la palla contro il battitore (penalità); la sprizzata foul; azioni e falli dei corridori; la presa al volo; interferenza del ricevitore; diffusione del baseball in Italia; le squadre femminili ed il softball; "regola Mercy"; baseball e resistenza.

L'efflusso sistolico. Struttura del cuore. Diastole e sistole. Stretching prima e dopo l'attività fisica. Mobilità articolare e allungamento muscolare. Forza veloce e stretching. "La funzione sviluppa l'organo". Allenamento della forza e pesi. Differenza tra stiramento e strappo.

Ripasso per la verifica sul corso di BLS effettuato dall'alunna Rusconi.

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