



PROGRAMMA SVOLTO

Disciplina ¹	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	3B	Indirizzo	LINGUISTICO	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.

CAPACITA' COORDINATIVE

Definizione di coordinazione, capacità generali e speciali. (pag.135).

NOMENCLATURA

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

IL RISCALDAMENTO.

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

LE CAPACITÀ CONDIZIONALI

Velocità.

Definizione, classificazione, fattori determinanti. Allenamento, modificazioni fisiologiche. (pag. 199)

Resistenza.

Definizione, classificazione (in relazione a: durata, quantità di muscoli coinvolti, capacità di forza e di velocità; aerobica ed anaerobica).(pag. 204)

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[^] e 2[^] linea (vincoli), formazione "SAS", ricezione "W", falli (pag.265). Regolamento e torneo a 2 squadre.

Incontro con arbitro federale: Canali Riccardo.

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.

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)

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

CORSO: BLS DI BASE

Rianimazione cardiopolmonare.

DAD contenuti svolti cronologicamente.

Materiale fornito su classroom. Velocità: video e scheda tecnica: definizione. Classificazione. Fattori determinanti. Modificazioni fisiologiche, organi e apparati coinvolti (p. 199). Resistenza: video e scheda tecnica: definizione. Classificazione. Fattori determinanti. Modificazioni fisiologiche, organi e apparati coinvolti (pag. 204). 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 Quante calorie si bruciano con i lavori domestici: testo. Baseball: video e testo. Tenersi in forma stando a casa: video workout.

BASEBALL: ripasso regole, introduzione del lanciatore e del ricevitore, la rubata, il 3° strike non preso.

L'allenamento in casa degli atleti di alto livello: miglioramento della tecnica della marcia nell'utilizzo del tapis roulant. Baseball: ripasso della lezione precedente (il lanciatore ed il ricevitore; la "rubata" e l'azione di difesa sulla rubata).

Baseball: strike e ball (chiarimenti su definizione, regolamento e scelte tattiche); eliminazioni (3 strike; presa al volo; chiusura della base; toccata; gioco d'appello; fuori corridoio).

Baseball: 3 strike, 4 ball, eliminazioni, il lanciatore (posizione e movimenti; 12"; falli e finte); la rubata; palla lanciata sul battitore o su corridore; ostruzione del giocatore d'attacco sul gioco della difesa.

Baseball: ripasso gioco forzato, rubata, eliminazione su rubata, la "sprizzata foul", ripasso terzo strike non preso dal ricevitore, la presa al volo e gli effetti su battitore e sui corridori, interferenza sul battitore.

Organi maggiormente coinvolti nella capacità della resistenza. Riserva di ossigeno nel nostro corpo. Resistenza ed apnea. Mobilità articolare e organi maggiormente coinvolti. Mobilità articolare negli sport e nel contorsionismo. La lussazione.

Video resistenza e mobilità articolare. Classificazione della resistenza. La mobilità articolare e la corsa agli ostacoli. I propriocettori muscolari, tendinei e articolari.

Resistenza: definizione e spiegazione. Velocità: definizione e classificazione. Mobilità articolare: definizione; differenza tra stretching e PNF; Riflesso miotatico di stiramento e riflesso miotatico inverso. Bob Anderson e i 3 tipi di tensione.

La forza: definizione; classificazione; tipi di contrazione muscolare; proprietà del muscolo.

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