PROGRAMMA SVOLTO

Disciplina[1]	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	3B	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.

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

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

LE CAPACITÀ CONDIZIONALI

Resistenza.
Definizione, classificazione (in relazione a: durata, quantità di muscoli coninvolti, 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)

Velocità.
Definizione, classificazione, fattori determinanti. Allenamento, modificazioni fisiologiche. (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 1ˆ e 2ˆ 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.

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 diritto e di rovescio. Esercitazioni. Torneo di doppio. (pag. 348-352)

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.

DAD contenuti svolti cronologicamente.
Materiale fornito su classroom. Resistenza: video e scheda tecnica: definizione. Classificazione. Fattori determinanti. Modificazioni fisiologiche, organi e apparati coinvoltivi (pag. 204). Velocità: video e scheda tecnica: definizione. Classificazione. Fattori determinanti. Modificazioni fisiologiche, organi e apparati coinvoltivi (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 x 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.

La quarantena: citazione della frase di Zucchi Cesare.
Dieta equilibrata. Omeostasi.
Baseball: campo; giocatori d'attacco e di difesa; linee di foul; il lanciatore (4 ball); l'area di strike; il ricevitore; il battitore (3 strike) battuta valida; la tattica dei 4 ball; il fuoricampo.
Attività fisica in quarantena: schede di allenamento; attività in collegamento con video di workout su youtube; lavori domestici; scansione temporale (giornaliera e settimanale); quantità ed intensità. Baseball: ripresa degli appunti della precedente lezione (3 stike; 4 ball; il lanciatore; il ricevitore; l'area di strike); regola: la corsa del battitore al terzo strike non preso dal ricevitore. Baseball: differenze tra strike e ball; 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; gioco della difesa e tempi di attacco; corridore obbligato a correre; le riserve; il battitore designato.
Allenamento delle capacità condizionali e età. Sviluppo motorio e allenamento. Organi maggiormente coinvolti nell'allenamento della resistenza e della forza. Influenza dell'allenamento della forza sull'accrescimento osseo. Allenamento settimanale quantità ed intensità. Regimi di contrazione. Contrazione eccentrica e concentrica; isometrica; pliometrica. Allenamento della forza degli arti superiori. Flessione e piegamento.
La cilindrata del motore aerobico. Metodo PNF. Il recupero della flessibilità con allenamento intenso.
Forza, mobilità articolare e resistenza interazioni tra le capacità condizionali. Definizione della mobilità articolare e della forza. Classificazione della forza. Il dolore dopo l'allenamento della forza e nell'allenamento della mobilità articolare. Acido lattico e prestazioni di resistenza e di forza.

Data	12 giugno 2020	Firma docente	Michele Carchen