



PROGRAMMA SVOLTO

Disciplina ¹	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	4B	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 CONDIZIONALI

Velocità, resistenza, mobilità articolare e forza (definizione, classificazione, fattori determinanti). Proprietà del muscolo e tipi di contrazione (ex isotonica=concentrica-eccentrica) (pag.188).

FORZA: allenamento e tipi di contrazioni; proprietà del muscolo, metodi di allenamento, muscoli agonisti-antagonisti-sinergici, muscoli e azione principale e secondaria, struttura del muscolo, tipi di contrazione, unità motoria e gradazione della forza; "legge del tutto o nulla". (pag.188 e 248). Esercizi per arti superiori, arti inferiori ed addominali.

PALLACANESTRO

Campo, numero di giocatori e sostituzioni, tempi di gioco (4x10'; 5",3", 24"), infrazioni: violazioni e falli
Fondamentali individuali: vari tipi di passaggio; il tiro piazzato; il rimbalzo; il palleggio; il tiro in terzo tempo; il cambio di direzione frontale e dorsale; cambio di senso; l'arresto in palleggio e senza palleggio. (pag.248). Dai e Vai a coppie. Dai e Segui "treccia" a tre. 2vs1 e 2vs2 in DV. 5vs5. Torneo a 4 sq.
Visualizzazione di alcuni video.

CALCIO A CINQUE

Ripresa dei fondamentali: passaggio, stop, conduzione, 1vs1. 7vs7.

GINNASTICA

Funicella: salti sul posto con variazioni, in movimento con variazioni, singolo ed a coppie; il nodo savoia; rotolamenti sul piano inclinato; esercizi propedeutici alle capovolte e alla pre-acrobatica. Giocoleria.
Fune lunga a gruppi. Conoscenza degli attrezzi: quadro svedese; asse di equilibrio; spalliere; pedana elastica; trampolino elastico.
Esercitazioni per il controllo e la percezione del proprio corpo in situazioni inusuali (capacità condizionali e coordinative).

ACROSPORT

Esercizi a coppie.

CORSO: BLS D

Rianimazione cardiopolmonare ed uso del defibrillatore semiautomatico.

CAPACITA' COORDINATIVE

Definizione di coordinazione, capacità generali (ACA) e speciali (ADEORRT). (pag.135). Lo schema corporeo. Schemi motori di base. Capacità motorie. Abilità motorie. Il movimento. I movimenti. Coordinazione e prestazioni.

APPRENDIMENTO: sviluppo psicomotorio ed apprendimento.

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

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 3 squadre.

Incontro con arbitro federale di PV: Canali Riccardo.

DAD contenuti svolti cronologicamente.

Materiale fornito su classroom. Pallavolo: video e testo. Giocoleria: video. Tenersi in forma stando a casa: video workout. Quante calorie si bruciano con i lavori domestici: testo. Il modo di Hunter: video e testo. La retroversione del bacino: video. L'apparato locomotore e la forza: video. Le capacità coordinative generali e speciali: video e testi.

Introduzione: citazione della frase di Crescenzo Cecilia e riflessioni. Verticali: equilibrio e distribuzione del peso sugli appoggi. Pallavolo: come direzionare la palla nella schiacciata. Giocoleria: la capacità di differenziazione. Importanza dell'attività fisica quotidiana in tempo di quarantena (possibilità di movimento: la corsa sul posto; salto della funicella) Il nodo di Hunter. Pallavolo: l'attacco di primo tempo.

I nodi: semplice, savoia e di Hunter (coordinazione oculo-manuale). Pallavolo: il caricamento (per arti inferiori e superiori); l'invasione a muro; come eseguire un muro vincente; bagher d'appoggio e di difesa; palla veloce; importanza della posizione dei piedi nell'esecuzione dei fondamentali; il dolore e tocco della palla.

Il nodo di Hunter: esecuzione di Belloni in diretta. La coordinazione oculo-manuale: giocoleria la cascata e la fontana (video https://www.youtube.com/watch?time_continue=81&v=5mrvaK6hyhA&feature=emb_logo). La verticale a 3 appoggi in sicurezza: baricentro e base d'appoggio. Il movimento e la personalità: la motivazione, l'esperienza, gli input familiari. Workout: allenamento per imitazione e capacità di esecuzione corretta. Patologie articolari ed esecuzione corretta degli esercizi: gonalgia e lombalgia.

La costruzione dello schema corporeo. Disegno di bambina di 3 anni. La retroversione e l'antiversione del bacino. Addominali e ileopsoas. Le curve fisiologiche della colonna vertebrale. Curve patologiche della c.v.. Posture scorrette e malattie della c.v. Allineamento della c.v. in retroversione del bacino e in retropulsione del capo e la verticale. Come eseguire lo squat e come aumentarne l'efficacia.

Allenamento in casa con lo squat con pesi improvvisati. Traumi, memoria del dolore e capacità di apprendimento. Sensazione esterocettiva, vista, udito, tatto e sensazione propriocettiva. Giocoleria e visione periferica. Allenamento giornaliero: perché lontano dai pasti e da evitare nella notte.

Capacità condizionali e coordinative: quantità e qualità della prestazione fisica. Ripresa delle capacità coordinative speciali.

Capacità coordinative. Apprendimento. Modalità di apprendimento: "PICCI".

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