



PROGRAMMA SVOLTO

Disciplina ¹	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	1A	Indirizzo	Umanistico	Anno scolastico	2021-2022
Docente	Carchen Michele				

TESTI IN ADOZIONE

"PIÙ MOVIMENTO VOLUME UNICO + EBOOK" Fiorini, Coretti, Bocchi, Chiesa - Ed. Marietti Scuola.

PROGRAMMA SVOLTO

Materiale caricato su classroom per la parte teorica e attività pratiche.

LEZIONI INIZIALI

- Illustrazione protocollo COVID-19
- Spazi disponibili per le attività, conoscenza dell'ambiente scolastico e capacità di orientamento

ATTIVITÀ PRATICHE

- Baseball: fondamentali individuali (tiro, presa, battuta con il batting-tee, corsa) fondamentali di squadra (tattica della difesa e dell'attacco)
- Tennis tavolo: impugnatura della racchetta, il servizio e gli scambi di diritto e rovescio
- Il go-back: esercizi propedeutici per il gioco basso (il doppio) e alto (9 vs 9)
- Attività in ambiente naturale: camminata nella campagna dell'Olgiatese, calcio
- Uni-hockey: fondamentali individuali (presa del bastone, tipi di colpi, il passaggio, la conduzione, il tiro)
- Esercitazioni pratiche di mobilità articolare, resistenza, forza e velocità

TEORIA

- Scheda delle attività sportive e motorie praticate
- Baseball: regolamento, giocatori e ruoli
- Le capacità condizionali
 - mobilità articolare (definizione; vincoli; esercizi e metodologia; scheletro; articolazioni e leve di 1°, 2°, 3° genere)
 - resistenza (definizione, fibre muscolari rosse, respirazione e utilizzo O₂, ATP, la Frequenza Cardiaca: max 220-età, pulsazioni basali..., la temperatura corporea e la sudorazione, fattori influenzanti, gli apparati cardiocircolatorio (lavoro cardiaco) e respiratorio)
 - forza (il sistema muscolare: 500 muscoli superficiali e profondi, definizione, $F = m \times a$, la contrazione muscolare, concetto di carico e Milone di Crotone, piegamento e flessione, metodologia di esecuzione degli esercizi: postura e carico a livello della 4^a vertebra lombare, momento allenante)
 - velocità (definizione, fibre muscolari bianche, la dotazione genetica, $v = s/t$, tempo di reazione, stimoli semplici e stimoli complessi)
- Uni-Hockey: regolamento, giocatori e ruoli

EDUCAZIONE CIVICA

Il valore delle regole nello sport e nella vita quotidiana.
Principi di igiene.

Data	14 giugno 2022	Firma docente	Michele Carchen
------	----------------	---------------	-----------------

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.