

Programma svolto Scienze motorie anno 2019/2020

Classe 1[^]AFM

- Apparato Scheletrico e Colonna vertebrale: dismorfismi e paramorfismi (Teoria)
- Sistema Neuromuscolare (Teoria)
- Regolamento giochi sportivi: Basket, Pallavolo, Pallamano, Badminton
- Coordinazione e abilità motorie (Teoria)
- Esercizi per la scoperta della corporeità
- Esercizi coordinazione grezza e fine
- Esercizi di Muscolazione
- Esercizi di mobilità articolare
- Esercizi di Stretching statico e dinamico
- Corsa veloce
- Circuiti resistenza alla forza
- Circuiti destrezza
- Pallavolo: tecnica di base e regolamento semplice
- Basket: tecnica di base e regolamento semplice
- Gioco-sport

•Programma svolto Scienze motorie anno 2019/2020

Classe 1^A

- Apparato Scheletrico e Colonna vertebrale: dismorfismi e paramorfismi (Teoria)
- Sistema Neuromuscolare (Teoria)
- Regolamento giochi sportivi: Basket, Pallavolo, Pallamano, Badminton
- Coordinazione e abilità motorie (Teoria)
- Esercizi per la scoperta della corporeità
- Esercizi coordinazione grezza e fine
- Esercizi di Muscolazione
- Esercizi di mobilità articolare
- Esercizi di Stretching statico e dinamico
- Corsa veloce
- Circuiti resistenza alla forza
- Circuiti destrezza
- Pallavolo: tecnica di base e regolamento semplice
- Basket: tecnica di base e regolamento semplice
- Gioco-sport

•Programma svolto Scienze motorie anno 2019/2020

Classe 1^L

- Apparato Scheletrico e Colonna vertebrale: dismorfismi e paramorfismi (Teoria)
- Sistema Neuromuscolare (Teoria)
- Regolamento giochi sportivi: Basket, Pallavolo, Pallamano, Badminton
- Coordinazione e abilità motorie (Teoria)
- Esercizi per la scoperta della corporeità
- Esercizi coordinazione grezza e fine
- Esercizi di Muscolazione
- Esercizi di mobilità articolare
- Esercizi di Stretching statico e dinamico
- Corsa veloce
- Circuiti resistenza alla forza
- Circuiti destrezza
- Pallavolo: tecnica di base e regolamento semplice
- Basket: tecnica di base e regolamento semplice
- Gioco-sport

•Programma svolto Scienze motorie anno 2019/2020

Classe 2[^]AFM

- Sistema Cardiocircolatorio (Teoria)
- Sistema Respiratorio (Teoria)
- Regolamento giochi sportivi: Basket, Pallavolo, Pallamano, Badminton
- Coordinazione e abilità motorie (Teoria)
- L'allenamento a circuito (Teoria)
- Esercizi per la scoperta della corporeità
- Esercizi coordinazione grezza e fine
- Esercizi di Muscolazione
- Esercizi di mobilità articolare
- Esercizi di Stretching statico e dinamico
- Corsa veloce
- Circuiti resistenza alla forza
- Circuiti destrezza
- Pallavolo: tecnica di base e regolamento semplice
- Basket: tecnica di base e regolamento semplice
- Pallamano: tecnica di base e regolamento semplice
- Gioco-sport

Programma svolto Scienze motorie anno 2019/2020

Classe 2^L

- Sistema Cardiocircolatorio (Teoria)
- Sistema Respiratorio (Teoria)
- Regolamento giochi sportivi: Basket, Pallavolo, Pallamano, Badminton
- Coordinazione e abilità motorie (Teoria)
- L'allenamento a circuito (Teoria)
- Esercizi per la scoperta della corporeità
- Esercizi coordinazione grezza e fine
- Esercizi di Muscolazione
- Esercizi di mobilità articolare
- Esercizi di Stretching statico e dinamico
- Corsa veloce
- Circuiti resistenza alla forza
- Circuiti destrezza
- Pallavolo: tecnica di base e regolamento semplice
- Basket: tecnica di base e regolamento semplice
- Pallamano: tecnica di base e regolamento semplice
- Gioco-sport

Programma svolto Scienze motorie anno 2019/2020

Classe 3[^]AAFM

- Elementi di Primo soccorso (Teoria)
- Regolamento Pugilato (Teoria)
- L'allenamento a circuito (Teoria)
- Regolamento Basket e Badminton
- Programmazione dell'allenamento (Teoria)
- Esercizi coordinazione grezza e fine
- Esercizi di Muscolazione
- Esercizi di mobilità articolare
- Esercizi di Stretching statico e dinamico
- Corsa veloce e di resistenza
- Circuiti resistenza alla forza
- Circuiti destrezza
- Pallavolo: ripasso tecnica di base e avvio alla strategia di gara e regolamento
- Basket: ripasso tecnica di base e avvio alla strategia di gara e regolamento
- Volano: ripasso tecnica di base e avvio alla strategia di gara e regolamento
- Pugilato: Accenni tecnici
- Tennis tavolo
- Gioco-sport

Programma svolto Scienze motorie anno 2019/2020

Classe 3^L

- Elementi di Primo soccorso (Teoria)
- Regolamento Pugilato (Teoria)
- L'allenamento a circuito (Teoria)
- Regolamento Basket e Badminton
- Programmazione dell'allenamento (Teoria)
- Esercizi coordinazione grezza e fine
- Esercizi di Muscolazione
- Esercizi di mobilità articolare
- Esercizi di Stretching statico e dinamico
- Corsa veloce e di resistenza
- Circuiti resistenza alla forza
- Circuiti destrezza
- Pallavolo: ripasso tecnica di base e avvio alla strategia di gara e regolamento
- Basket: ripasso tecnica di base e avvio alla strategia di gara e regolamento
- Volano: ripasso tecnica di base e avvio alla strategia di gara e regolamento
- Pugilato: Accenni tecnici
- Tennis tavolo
- Gioco-sport

Programma svolto Scienze motorie anno 2019/2020

Classe 4[^]AAFM

- Elementi di Primo soccorso (Teoria)
- Regolamento Pugilato (Teoria)
- L'allenamento a circuito (Teoria)
- L'allenamento della forza (Teoria)
- Regolamento Basket e Badminton
- Programmazione dell'allenamento (Teoria)
- Esercizi coordinazione grezza e fine
- Esercizi di Muscolazione
- Esercizi di mobilità articolare
- Esercizi di Stretching statico e dinamico
- Corsa veloce e di resistenza
- Circuiti resistenza alla forza
- Circuiti destrezza
- Pallavolo: ripasso tecnica di base e avvio alla strategia di gara e regolamento
- Basket: ripasso tecnica di base e avvio alla strategia di gara e regolamento
- Pugilato: Accenni tecnici
- Gioco-sport

PROGRAMMA SVOLTO

AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA

CLASSE 5 A AFM

A.S. 2019/2020

Pugilato: fondamentali e regolamento generale

Pallavolo: palleggio, bagher, battuta di sicurezza e battuta dall'alto e regolamento generale.

Pallamano: fondamentali tecnici e tattici. Regolamento generale.

Ultimate fresbee: fondamentali tecnici e tattici. Partite regolari.

POTENZIAMENTO FISIOLOGICO E MUSCOLARE

- corsa di velocità.

- andature della corsa: Corsa laterale, corsa all'indietro, skip, calciata dietro,, corsa incrociadoppio impulso, ecc.

- potenziamento muscolare: es. a carico naturale e/o con piccoli carichi, es. di applicazione ai piccoli e ai grandi attrezzi, es. preatletici generali comprendenti piegamenti, torsioni, trazioni, ecc.

- esercizi di allungamento

- Circuit Training

RIELABORAZIONE E ARRICCHIMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI

attività ed esercizi eseguiti con ampiezze diverse ed in situazioni spazio-temporali variate percorsi e circuiti

esercizi di coordinazione

attività ed esercizi ai piccoli e ai grandi attrezzi

attività ed esercizi di equilibrio

CENNI SULLA TUTELA DELLA SALUTE E SULLA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

- Cenni sulle norme di comportamento al fine della prevenzione degli infortuni.

- Cenni sull'apparato articolare, muscolare, scheletrico, cardio-circolatorio e respiratorio effettuati "sul campo" (rilevazione delle pulsazioni cardiache prima e dopo un'attività aerobica, conteggio degli atti respiratori prima e dopo un'attività aerobica, ecc.).

- Effetti positivi del movimento e dell'allenamento sui vari apparati.

- informazioni sulle metodologie dell'allenamento in relazione alle attività svolte.

ALIMENTAZIONE

- piramide alimentare.

- Macronutrienti.

- Micronutrienti.

- Collegamenti pratici con le diverse forme di attività sportiva

CIRCUIT TRAINING

- Basi metodologiche dell'allenamento a circuito

- Come costruire un circuito utile al raggiungimento dei propri obiettivi

IL METABOLISMO NELLO SPORT

- Metabolismo anaerobico lattacido.

- Metabolismo anaerobico lattacido.

- Metabolismo aerobico.

CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE E SVILUPPO DEL SENSO CIVICO

- apprendimento ed attuazione delle regole dei giochi di squadra per lo sviluppo delle capacità di autocontrollo, di collaborazione e di rispetto per gli altri