

## PROGRAMMA SVOLTO

Classe *SA* .....

**Materie: Scienze Motorie** Docente: Giulio Crotti

## PROGRAMMA SVOLTO

I QUADRIMESTRE	
ARGOMENTI SVOLTI	ORE
Condizionamento Organico	2
Lavoro a Stazioni	2
L'Escursionismo	2
Test di Cooper	2
Rilassamento e Training Autogeno	1
Giochi sportivi pallavolo	3
L'allenamento ed il riscaldamento di una squadra agonistica di pallavolo	1
Potenziamento Muscolare lavoro a stazioni	8
Giochi di destrezza e calcio seduti	2
Pattinaggio su ghiaccio Andature avanti e indietro, passi incrociati Hockey su ghiaccio	10

II QUADRIMESTRE	
ARGOMENTI SVOLTI	ORE
<i>Il Doping Una pratica illecita la storia, la stricnina e Dorando Preti, Le amfetamine e Tommy Simpson, Gli Steroidi Anabolizzanti e la ex DDR, Il Gh, Il Doping Ematico e gli anni 90, La SLA, La Creatina, cenni al Doping Genetico e alla legge sul Doping.</i>	<b>6</b>
<i>Pallavolo ricezione col sistema a W, la difesa con il muro a due. Gioco</i>	<b>6</b>

<i>Atletica- Preatletismo generale , La velocità e la partenza, prove sui 30m, il salto in alto stile Fosbury.</i>	<b>6</b>
<i>Energetica muscolare. Lo Schema di Lohman concetto di soglia aerobica ed anaerobica. Il test di Conconi.</i>	<b>1</b>
<i>Gioco. Battaglia Navale</i>	<b>1</b>
<i>Tennis</i>	<b>2</b>
<i>Calcetto</i>	<b>2</b>
<b>ARGOMENTI PROGRAMMATI DAL 15 MAGGIO ALLA FINE DELLE LEZIONI</b> (eventuali argomenti non svolti e/o altre difformità saranno segnalate e documentate alla Commissione d'esami)	
<i>Tennis</i>	<b>2</b>
<i>Calcetto</i>	<b>2</b>
<i>Escursionismo</i>	<b>2</b>

<b>ALTRE ATTIVITÀ</b> (approfondimento, recupero, letture, viaggio di istruzione, visite ecc.)
Visita di Istruzione Parigi

**Rappresentante di classe**

*Capelli Silve*

**Rappresentante di classe**

*Giustole Vittorio*

**Insegnante**

*Antonio*

Chiavenna, 15 maggio 2015.