

PROGRAMMA SVOLTO

Classe 5BTAF

Materie. Scienze Motorie Docente: Giulio Crotti

PROGRAMMA SVOLTO

I QUADRIMESTRE	
Condizionamento Organico attività aerobica	2
Lavoro a Stazioni	2
L'Escursionismo	2
Test di Cooper	2
Rilassamento e Training Autogeno	1
Giochi sportivi pallavolo	2
Forza Muscolare lavoro a stazioni	8
Training Autogeno	1
Pattinaggio su ghiaccio Andature avanti e indietro, passi incrociati Hockey su ghiaccio	12

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>	6
<i>Pallavolo ricezione col sistema a W, la difesa con il muro a due. Gioco</i>	6
<i>Atleti8681ca- Preatletismo generale , La velocità e la partenza, prove sui 30m, il salto in alto stile Fosbury.</i>	6
<i>Energetica muscolare .Classificazione attività sportive. Recupero. Lo Schema di Lohman concetto di soglia aerobica ed anaerobica. Il test di</i>	2

<i>Conconi. Il cuore dell'atleta.</i>	
<i>Recupero. Il Riscaldamento. Obiettivi generali. Lo stretching e gli esercizi di allungamento. Alcuni muscoli in particolare l'ileo psoas.</i>	1
ARGOMENTI PROGRAMMATI DAL 15 MAGGIO ALLA FINE DELLE LEZIONI (eventuali argomenti non svolti e/o altre difformità saranno segnalate e documentate alla Commissione d'esami)	
<i>Tennis</i>	2
<i>Calcetto</i>	2
<i>Atletica. Peso e disco</i>	2

ALTRE ATTIVITÀ (approfondimento, recupero, letture, viaggio di istruzione, visite ecc.)

Rappresentante di classe

Luca Coleoni

Rappresentante di classe

Corle d'Arce

Insegnante

[Signature]

Chiavenna, 15 maggio 201...