

## PROGRAMMA SVOLTO

### Classe 5BR

**Materia: Scienze Motorie** **Docente: Prof Giulio Crotti**

#### PROGRAMMA SVOLTO DI Scienze Motorie

I QUADRIMESTRE	
ARGOMENTI SVOLTI	ORE
Programma-Stretching-modalità di esecuzione--i muscoli ischio crurali e quadricipite femorale	1
Pallavolo-palleggio e battuta alta tipo tennis-Posizione in ricezione ed in difesa-gioco col sistema W.	1
Preacrobatica-riscaldamento-stretching-addominali-orizzontale-candela-capovolte.	1
pallavolo. Fondamentali individuali-battuta alta tipo tennis. gioco con sistema w.	1
Preacrobatica-Riscaldamento + stretching. recupero capovolte squadra orizzontale. Verticale tre appoggi e slancio alla verticale	1
Preacrobatica-volteggio alla cavallina ed al cavallo. Pallavolo gioco	1
Preacrobatica-Corsa e stretching-capovolte verticali.	1
Giochi sportivi	1
Preacrobatica-squadra, orizzontale, capovolte, verticali	1
Preacrobatica verifica.	1
Escursionismo-Escursione Crotti e Chiesa di Prata	2
Assemblea di istituto	2
Il doping-La Storia- La Stricnina -Dorando Pietri.	1
Potenziamento muscolare-Lavoro a Stazioni	1
Attività in classe su indicazione della prof.Mastai	1
Doping---Gli Stimolanti-Efedrina Caffaina Amfetamine-Tommy Simpson-Il Doping di stato- il caso DDR-Gli Steroidi anabolizzanti-Il caso Heidy Krieger.	1
Potenziamento fisiologico-Lavoro a stazioni e alla spalliera. Training autogeno per il gruppo ragazze e calcetto per i ragazzi	1
Il Doping Ematico-autoemotrasfusione-Epo-Cera-Camere ipobariche	1
Potenziamentooo fisiologico-test forza muscolare	1

L'Emoglobina-Escursione in ambiente naturale	1
Escursionismo.	1
Pattinaggio su ghiaccio	2
Doping-La Creatina e la S.L.A. 'Rapporto con il Calcio'.	1
Potenziamento muscolare-Completamento scheda verifica .Lavoro a stazioni e lungo da fermi.	1
Energetica muscolare. Test di Conconi e soglia anaerobica	1
Pattinaggio su ghiaccio	1
Pattinaggi su ghiaccio-Passo incrociato avanti e indietro	2
Pattinaggio su ghiaccio-Recupero andature	2

<b>II QUADRIMESTRE</b>	
<b>ARGOMENTI SVOLTI</b>	<b>ORE</b>
Doping. Gh o Somatotropina. Doping Genetico e nuove forme di doping	1
Analisi degli Argomenti riguardanti i programma di esame. Pattinaggio su ghiaccio recupero.	1
Flessibilità e Stretching-organismi propriocettivi. Giochi sportivi	2
Sistema Muscolare-Tipi di muscoli, organizzazione-come è fatto-agonisti, antagonisti, sinergici, fissatori-La fibra muscolare-la tensione muscolare-concetto di unità motoria-tipi di fibra-tipi di contrazione-i muscoli ileo psoas-ischiocrurali e tricipite surale	1
Esercitazione in classe- consegna terza prova	1
Energetica muscolare-Classificazione delle attività sportive- La soglia anaerobica ed Il test di Conconi	1
Atletica. Skip e Stretching-Prove sui 30m	1
Sistema Circolatorio-Il Cuore-Grande e piccola circolazione-I Vasi-La FC a riposo e durante l'attività. Esempi di domande aperte sui vari argomenti.	1
Sistemi energetici-Esercitazione. Giochi sportivi	1
Argomenti per la verifica formativa- Sistema nervoso periferico-I Fusi neuromuscolari ed il riflesso di stiramento-Concetto di unità motoria e tensione muscolare.	
Il Doping di Stato	1
Atletica-Partenze e scatti.	1
Verifica formativa. SLA Sistema muscolare. Correzione in classe e analisi degli argomenti	1
Atletica-Lavoro in classe-La partenza nelle gare veloci-Caratteristiche della gara dei 100m.Caratteristiche delle gare ad ostacoli-La staffetta 4x100 ed il cambio del testimone.	1

Atletica-Le partenze nelle gare veloci-Gli Ostacoli-Gamba di attacco e di richiamo-Mobilità coxo-femorale-Coordinazione	1
Prove sui 30 metri hs- Recupero stretching .Argomenti terza prova ' Energetica muscolare, Sistema Circolatorio, Atletica	1
Atletica-Attività alla pista di atletica- Ostacoli-Tecnica e coordinazione-Partenza dai blocchi	1
Atletica-Prove sui 60m	1
Atletica-Cambio del testimone-Tecnica dall'alto e dal basso 'differenze'. La zona di cambio e di pre-cambio e le caratteristiche del cambio del testimone.	1
Staffetta-4x100. I cambi del testimone nelle diverse zone. Cenni al lancio del disco-Impugnatura-esercizi per l'uscita del disco-Prove di lancio da fermi	1
Progetto-Donazioni.	2
Atletica Verifica + consegna terza prova	2
<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)	
Sistema Respiratorio recupero verifiche	2
Tennis calcetto	2

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

**Rappresentante di classe**

\_\_\_\_\_

**Rappresentante di classe**

\_\_\_\_\_

**Insegnante**

\_\_\_\_\_

Chiavenna, 15 maggio 2016