

PROGRAMMA SVOLTO

Classe 5AFM

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

PROGRAMMA SVOLTO DI Scienze Motorie

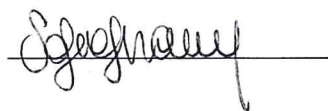
I TRIMESTRE	
ARGOMENTI SVOLTI	ORE
16/09- -Programma-Condizionamento Organico-Stretching-Addominali. 16/09- Giochi sportivi con le classi parallele.	2
21/09- La Resistenza-Il lavoro lento-Controllo della fc-La bradicardia dello sportivo 21/09- Giochi sportivi	2
28/09- La Resistenza-Definizione. Classificazione-Metodi di lavoro. Riscaldamento + Stretching-Lavoro lento . 28/09-Giochi sportivi	2
05/10- Resistenza-Giochi di movimento 05/10- Resistenza-Lavoro in circuito. Effetti dell'allenamento a livello generale fisiologico.	2
12/10- Resistenza-Lavoro in circuito-Esercizi per addominali dorsali braccia e gambe. 12/10- Giochi di resistenza	2
19/10- Riscaldamento-Verifica-test di Cooper 19/10- Test di Cooper-Giochi sportivi	2
26/10 - La resistenza .Il Fartlek. 26/10- Resistenza - Recupero test di Cooper-Pallavolo gioco. Verifica risultati Campestre.	2
02/11- Progetto giovani impresa 02/11- Progetto giovani impresa	2
09/11-Il Doping-La Stricnina e gli Stimolanti-(Primi Anni del 900). 09/11-Potenziamento muscolare-Classificazione della forza-esercizi a carico naturale e coi sovraccarichi-Il Metodo degli sforzi ripetuti-Il controllo degli esercizi.	2
16/11-Doping-Riassunto Stricnina ed Anfetamine. Il Doping di Stato e il caso DDR-Heidy Krieger.	2

16/11- Potenziamento muscolare-Lavoro a Stazioni-Recupero test di Cooper.	
23/11- Riassunto argomenti Forza e Doping 23/11- Verifica Potenziamento	2
30/11- Verifica Doping Potenziamento muscolare. 30/11- Pattinaggio su ghiaccio	2
07/12- Recupero verifiche doping Abram e Larizza . Pattinaggio su ghiaccio-Andatura all'indietro Passi incrociati. 07/12- Pattinaggio su ghiaccio-Hockey	2
14/12- Pattinaggio su ghiaccio. Passo incrociato avanti. 14/12- Hockey su ghiaccio	2
21/12- Pattinaggio-Passo incrociato avanti 21/12- -Assemblea	2

II PENTAMESTRE	
ARGOMENTI SVOLTI	ORE
11/01- Pattinaggio su ghiaccio-Andatura indietro-Passo incrociato avanti e indietro. 11/01- Hockey su ghiaccio	2
18/01- Pattinaggio su ghiaccio-Recupero. 18/01- 02 ^a ora -Hockey su ghiaccio	2
25/01- 01 ^a ora -Pattinaggio su ghiaccio-verifica. 25/01- 02 ^a ora -Hockey su ghiaccio	2
01/02- 01 ^a ora -Il Doping Ematico-Autoemotrasfusione ed Eritropoietina. Cenni alle camere ipobariche. 01/02- 02 ^a ora -Stretching- irrobustimento generale-giochi sportivi-	2
08/02- 01 ^a ora -Doping-Somatotropina-doping nel Calcio 'SLA e Creatina' Sostanze non soggette a restrizione. 08/02- 02 ^a ora -Giochi Sportivi	2
15/02- Che cos'è il doping-pratica illecita-Il codice WADA-cenni ai 'Narcotici-cannabinoidi Alcool - 15/02 - Addominali-Verticale tre appoggi. Giochi sportivi.	2
22/02- Doping-Riassunto argomenti-Autoemotrasfusione-Epo-GH-SLA Creatina-Doping Genetico-Altre sostanze non soggette a restrizione-La Legge. 22/02- Stretching-La verticale tesa-	2

01/03- Verifica Doping 01/03-Preacrobatica-Recupero elementi già trattati-Capovolta all'indietro	2
08/03- Pre-acrobatica-Recupero capovolte e verticali-+ ruota e capovolta dalla verticale .Verifica livelli. 08/03- Giochi sportivi. Pallavolo Pallacanestro. Recupero per alunni in difficoltà.	2
15/03- Visita di Istruzione 15/03- Visita di Istruzione	
29/03- Atletica. Il getto del peso-Esercizi di riscaldamento generale e con palle mediche. Imitativi del getto. 29/03- Atletica. getto del peso. Prove e misure.	2
05/04- Video Getto del peso lancio del disco Tecnica ed esercitazioni propedeutiche. recupero verifiche pre-acrobatica. 05/04- Atletica-Il getto del peso. Tecnica Calcetto.	2
12/04- Atletica-Lancio del disco-Impugnatura del disco. lancio. 12/04- Calcetto	2
19/04- Atletica-Salto in alto-rincorsa stacco fase di volo ed atterraggio. 19/04- Salto in alto. Prove e misure .	2
26/04- Atletica - Gli ostacoli -Corsa + mobilità coxo femorale-Tecnica e coordinazione. Prove di velocità sui 30m. 26/04- Atletica-Verifica. Giochi sportivi.	2
03/05- Atletica Leggera. Recupero- Lavoro a gruppi-Salto in alto Ostacoli e getto del peso. 03/05- Atletica. Recupero+giochi sportivi.	2
10/05 - La tensione muscolare ed il concetto di Unità motoria. Correlazione con le tetraplegie e la SLA Atletica-Recupero lancio del disco e verifiche Calcetto	2
17/05 - L'Energetica muscolare. La resintesi dell'Atp ed i canali energetici Aerobici ed Anaerobici. Classificazione delle attività sportive.	2
24/05 - Giochi sportivi-Pallavolo-Calcetto	2
31/05 -Giochi sportivi -Pallavolo. Calcetto	2
07/06 - Giochi sportivi	2

Rappresentante di classe



Rappresentante di classe



Insegnante



Chiavenna,15/ Maggio/ 2017