

PROGRAMMA SVOLTO

Classe 5SIA

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

PROGRAMMA SVOLTO DI Scienze Motorie

I TRIMESTRE	
ARGOMENTI SVOLTI	ORE
16/09- 04 ^a ora -Programma-Attività in ambiente naturale-	2
20/09- -Attività in ambiente naturale 20/09- Escursione a Cranna	2
27/09- Escursionismo-Attività al parco Marmitte 27/09- Attività in ambiente naturale-Corsa lenta	2
04/10- Escursionismo--Descrizione itinerario Avero-Dalò. Condizionamento organico.. 04/10- Giochi sportivi	2
11/10- Escursionismo-Uscita Pianazzola 11/10- Escursionismo-Uscita Pianazzola-	2
18/10- Test di Cooper Verifica-giochi sportivi. 18/10- Test di Cooper	2
25/10- Verifica escursionismo 25/10- Verifica campestre (c)-Recupero test di Cooper.	2
08/11- Recupero Verifica escursionismo. Potenziamento muscolare-Gli esercizi. 08/11- Potenziamento muscolare-Controllo della CV e della respirazione. Calcio seduto.	2
15/11- Progetto Donazioni Organi 15/11- Progetto Donazioni Organi	2
22/11-Recupero verifica Masolini. Doping-La Stricnina e Dorando Petri. 22/11- Potenziamento muscolare	2
29/11- Doping-Le anfetamine e Tommy Simpson 29/11- 0Potenziamento Muscolare-Verifica.	2
06/12- Recupero verifiche potenziamento muscolare . Pattinaggio su	2

ghiaccio-Esercizi di equilibrio. 06/12- Pattinaggio su ghiaccio-Andatura elementare in avanti e all'indietro.	2
13/12- Verifica Doping 'prima parte' Forza Muscolare. 13/12- Pattinaggio su ghiaccio-Andature in avanti e all'indietro.. Hockey su ghiaccio	2
20/12- Pattinaggio su ghiaccio-Passo incrociato avanti sviluppo dell'equilibrio. Attività parallela (Ping Pong). 20/12- Hockey su ghiaccio	

II PENTAMESTRE	
ARGOMENTI SVOLTI	ORE
10/01-Pattinaggio su ghiaccio. Andatura all'indietro-Passo incrociato avanti e all'indietro. 10/01- 05 ^a ora -Hockey su ghiaccio	2 2
17/01- Pattinaggio su ghiaccio-recupero 17/01- Hockey su ghiaccio	
24/01- Pattinaggio su ghiaccio-verifica 24/01- Hockey su ghiaccio	2
31/01- Il Doping Ematico-Autoemotrasfusione ed EPO 31/01- Recupero forza muscolare stretching giochi sportivi. Il Doping ed il Calcio ' SLA e Creatina 'Cenni alle altre sostanze non soggette a restrizione.	2
07/02- Doping-Giochi olimpici di Sidney e la Somatotropina-Il Doping ed il Calcio - SLA e Creatina' Cenni alle altre sostanze non soggette a restrizione 07/02- 05 ^a ora -Giochi sportivi. Pallavolo	2
14/02- Che cos'è il doping-La WADA ed il codice antidoping-cenni alle Sostanze proibite in competizione Narcotici Cannabinoidi ed alcool-Il Doping Genetico 14/02- Giochi sportivi	2
21/02- Doping-Riassunto argomenti-Autoemotrasfusione-Eritropoietina-Somatotropina-Creatina SLA-Sostanze non soggette a restrizione-La legge-Doping Genetico. 21/02- Preacrobatica-La verticale tesa-Giochi sportivi.	2
07/03- Visita di Istruzione Milano foresta dei giusti. 07/03- Visita di istruzione Milano	2
14/03- Verifica Doping 14/03- Giochi sportivi	2

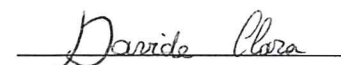
21/03- Atletica. Il salto in lungo-esercizi per la rincorsa, lo stacco, la fase di volo e l'atterraggio. 21/03- Atletica Salto in lungo. Prove.	2
28/03- 04 ^a ora -Progetto Polizia Municipale 28/03- 05 ^a ora -Progetto Polizia Municipale	2
04/04- Atletica-I Salti-Riscaldamento-Skip+ Stretching. esercizi per la rincorsa lo stacco la fase di volo e l'atterraggio 04/04- Atletica- Salto in alto e in lungo.	2
06/04- Atletica Getto el peso-Esercizi di riscaldamento con palle mediche-Prove di getto. 06/04- Atletica-Video Salto in alto-La Storia fra ventrale e Fosbury-Video Salto in lungo-Tecnica e Salto triplo.	2
02/05- Atletica-Lancio del disco-Esercizi di riscaldamento e stretching - Impugnatura e senso di rotazione. Lancio del disco-Prove	2
09/05- Terza Prova fino alle ore 11.10. Atletica-Getto del peso-Le tecniche ed il regolamento 09/05- -Atletica-Getto del peso e Verifica Atletica.	2
16/05- Campionati Studenteschi arrampicata	2
23/05 – Giochi sportivi-Calchetto-Tennis da Tavolo Recupero verifiche.	2
30/05 – Giochi sportivi – Calchetto – Tennis da tavolo	2
06/06 – Giochi sportivi – Calchetto – Tennis da tavolo	2

ALTRE ATTIVITÀ (approfondimento, recupero, letture, viaggio di istruzione, visite ecc.)
Centro sportivo scolastico Arrampicata

Rappresentante di classe



Rappresentante di classe



Insegnante



Chiavenna, 25/05 2017