

PROGRAMMA SVOLTO

Classe 5CAT

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

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE

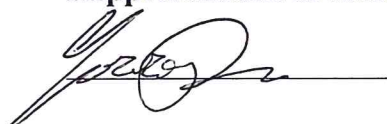
I QUADRIMESTRE	
ARGOMENTI SVOLTI	ORE
16/09- Conoscenza classe- Programma. Attività del centro sportivo-Pallavolo.	1
21/09- 04 ^a ora -Attività in ambiente naturale. Escursionismo. 21/09- 05 ^a ora -Escursione parco marmitte	2
28/09- 04 ^a ora -Escursionismo-Attività al parco Marmitte 28/09- 05 ^a ora -Escursionismo-Attività al parco Marmitte.	2
05/10- 04 ^a ora -Condizionamento organico. Skip ed esercizi di riscaldamento-Stretching e irrobustimento generale a coppie. 05/10- 05 ^a ora -Escursionismo-Esempio relazione escursionistica. Attraversata Avero- Dalò.	2
12/10- 04 ^a ora -Resistenza-Lavoro in circuito -Esercizi per i muscoli addominali dorsali-braccia gambe. 12/10- 05 ^a ora -Giochi di resistenza	2
19/10- 04 ^a ora -test di Cooper 19/10- 05 ^a ora -test di Cooper -giochi sportivi	2
26/10- 04 ^a ora -Il Doping all'inizio del 900-La Stricnina-Il caso di Dorando Preti- Potenziamiento generale-Principi-Controllo della colonna vertebrale e della respirazione. 26/10- 05 ^a ora -Potenziamento muscolare-Lavoro a stazioni. Gli esercizi principali-Squat -tirate al mento-Alzate laterali.	2
02/11- 04 ^a ora -Il Doping-Le Anfetamine. Il Caso Simpson. 02/11- 05 ^a ora -Potenziamento fisiologico-Lavoro a Stazioni..	2
09/11- 04 ^a ora -Doping-Efedrina e caffeina La DDR e gli steroidi anabolizzanti. Il caso Haidy krieger 09/11- 05 ^a ora -Potenziamento muscolare.	2
16/11- 04 ^a ora -Doping-Riassunto argomenti trattati. Verifica doping.	

16/11- 05 ^a ora -Potenziamento muscolare-Verifica parte pratica.	2
23/11- 04 ^a ora -Verifica Doping potenziamento muscolare	2
23/11- 05 ^a ora -Corsa + Stretching+ potenziamento-Pallavolo(gioco).	
30/11- 04 ^a ora -Pattinaggio su ghiaccio	2
30/11- 05 ^a ora -Pattinaggio su ghiaccio	
07/12- 04 ^a ora -Pattinaggio su ghiaccio-Andatura all'indietro e passi incrociati avanti e indietro.	2
07/12- 05 ^a ora -Pattinaggio su ghiaccio. Gioco Hockey su ghiaccio	
14/12- 04 ^a ora -Pattinaggio su ghiaccio-Passo incrociato avanti. Equilibrio.	2
14/12- 05 ^a ora -Hockey su ghiaccio	
21/12- 04 ^a ora -Pallavolo-recupero fondamentali.	2
21/12- 05 ^a ora -Pallavolo-Preparazione al torneo di istituto.	

II QUADRIMESTRE	
ARGOMENTI SVOLTI	ORE
11/01- Pattinaggio su ghiaccio-Andatura all'indietro passo incrociato avanti e indietro 11/01- Hockey su ghiaccio	2
18/01- Pallavolo-Recupero Fond individuali. 18/01- Pallavolo	2
25/01- Pattinaggio su ghiaccio-verifica 25/01- Hockey su ghiaccio	2
01/02- Il Doping Ematico-EPO ed Autoemotrasfusione-Cenni alle camere ipobariche. 01/02- Stretching recupero muscolare. Giochi sportivi	2
08/02- Doping-La camera ipobarica-Gh o Somatotropina-Doping e Calcio La SLA e la Creatina' Altre sostanze non soggette a restrizione. 08/02- Pallavolo-riscaldamento-schiacciata dal posto 4-Gioco	2
15/02- Che cos'è il doping-pratica illecita-Il codice WADA-cenni ai 'Narcotici-cannabinoidi Alcool-Il doping Genetico-La legge sul doping. -- 15/02- Corsa + Stretching-Addominali-Verticale tre appoggi. Giochi sportivi.	2
22/02-Doping-Verifica 22/02-Corsa-Stretching-recupero capovolta e verticale tre appoggi-verticale tesa.	2

01/03—Pre-acrobatica-Stretching-Orizzontale squadra-capovolte avanti e indietro recupero verticali 01/03- Giochi sportivi	2
08/03- Pre-acrobatica-recupero capovolte e verticali + capovolta dalla verticale e ruota. Verifica 08/03- 05 ^a ora -Giochi sportivi.	2
09/03- Atletica-La staffetta 4x100-caratteristiche generali-cambio del testimone-zone di cambio e di pre-cambio. Esercizi di riscaldamento con passaggio del testimone- Tecnica dall'alto e dal basso (differenze). 09/03- 07 ^a ora -Giochi sportivi con la classe parallela. Ribaltata al cavallo.	2
29/03- Atletica-Salto in lungo. Skip ed esercizi per la rincorsa per lo stacco la fase di volo e l'atterraggio. 29/03-Atletica -Salto in lungo. Prove e misure.	2
05/04- Atletica-Il salto in alto-Esercizi di riscaldamento-Esercizi per la rincorsa lo stacco e la fase di volo. 05/04- Atletica-Salto in alto. Prove e misurazioni.	2
12/04- Atletica-Lancio del disco-Riscaldamento e stretching-Impugnatura del disco-esercizi propedeutici al lancio-La rotazione del disco. Prove di lancio. 12/04- Lancio del disco. Calcetto	2
19/04- Atletica-Getto del peso. Esercizi d riscaldamento con palle mediche-Imitazioni del getto e della tecnica O' Brian. 19/04- Atletica-Getto del peso. Prove di lancio e misure.	2
26/04- Atletica-Corsa + mobilità coxo femorale-Tecnica e coordinazione sugli ostacoli. Velocità 30m. 26/04- Atletica. Verifica- Giochi sportivi.	2
03/05- Atletica-recupero-Riscaldamento skip e stretching-Lavoro a gruppi-Salto in alto-Ostacoli-Getto del peso. 03/05- -Atletica-Recupero. Calcetto.	2
10/05 – Atletica-Recupero staffetta.	2
17/05 – Escursione in ambiente naturale	2
24/05 - Giochi sportivi –Calcetto	2
31/05 – Giochi sportivi – Calcetto	2
07/05 – Giochi sportivi - Calcetto	2

Rappresentante di classe



Rappresentante di classe



Insegnante



Chiavenna, ...15 /Maggio/ 2017