

PROGRAMMA SVOLTO

Di Scienze Motorie

Classe 5AFM

Docente: Giulio Crotti

Ore annue previste 66

Ore effettivamente svolte 59

I PERIODO	
ARGOMENTI SVOLTI	ORE
12/09- Discussione programma- Organizzazione attività. La FC durante la corsa. Giochi sportivi.	2
20/09- La soglia anaerobica ed il test di Conconi. Attività aerobica. Stretching addominali giochi sportivi.	2
27/09- Effettuazione test qm Forza mobilità, addominali. Pallavolo. Gioco	2
04/10- Corsa stretching mobilità irrobustimento. Test qualità motorie..	2
11/10- Test QM. Velocità 30m equilibrio. Giochi sportivi.	2
18/10 - Test di Cooper + Calcetto Pallacanestro. Fondamentali individuali.	2
25/10- Recupero test di Cooper e verifica	1
08/11- Il Doping-definizione. Pratica illecita. Principi del codice Wada. Cenni alla Storia del doping. I primi anni del 900. La Stricnina e la vicenda Petri. Potenziamento muscolare. Lavoro a stazioni ed esecuzione corretta degli esercizi.	2
15/11- Doping. Gli Stimolanti. Amfetamine Efedrina e Caffaina. La vicenda Simpson. Cenni ai narcotici. Potenziamento muscolare. Metodo degli sforzi ripetuti, piramidale e degli sforzi massimali. Lavoro a stazioni.	2
29/11 - Riassunto argomenti precedenti. Gli steroidi anabolizzanti e la DDR. Il caso Krieger.	2

Potenziamento muscolare. Esercizi a carico naturale e coi sovraccarichi. Metodi di lavoro-Giochi sportivi.	
06/12- Doping potenziamento muscolare. Verifica. - Pattinaggio su ghiaccio-	1
13/12- Recupero verifiche doping. Pattinaggio su ghiaccio. Andatura indietro e passo incrociato avanti. Hockey su ghiaccio.	2
20/12- Pattinaggio su ghiaccio. Passo incrociato avanti sviluppo dell'equilibrio. Hockey su ghiaccio.	2
Totale ore	24

II PERIODO	
ARGOMENTI SVOLTI	ORE
10/01 - Pattinaggio su ghiaccio. Recupero equilibri. Andature varie. Hockey su ghiaccio.	2
17/01 - Pattinaggio su ghiaccio. Passo incrociato avanti e indietro. Hockey su ghiaccio.	2
24/01 - Pattinaggio su ghiaccio. Verifica.	
31/01- Doping-Lavoro in quota, autoemotrasfusione. La camera ipobarica EPO Dynepo e CERA. Irrobustimento generale. Giochi sportivi.	2
10/02- Doping-La SLA, La Creatina e le altre sostanze non soggette a restrizione. La Somatotropina (GH).(supplenza).	1
14/02- Doping. Il Doping genetico e la Legge. Stretching. Esercizi di irrobustimento generale. Giochi sportivi. Palla tamburello.	2
21/02-Doping-Riassunto argomenti. Giochi sportivi.	2
28/02-Doping. Verifica. Stretching e giochi sportivi.	1
07/03 - Recupero verifiche assenti. Stretching ed irrobustimento generale.Giochi sportivi.	2

14/03- Atletica-Gli skip- Scatti e partenze. Utilizzo dei blocchi. Giochi sportivi.	2
	2
21/03 – Esercizi di economia aziendale	2
28/03- Atletica-Il Salto in alto. Esercizi per la rincorsa lo stacco il valicamento e l'atterraggio. Prove pratiche.	2
04/04- Atletica-Salto in alto stile Fosbury. Video History. Caratteristiche del salto in alto e del salto in lungo. I record. Prove pratiche.	2
11/04- Atletica-Salto in alto recupero. Riscaldamento stacchi e stretching. Prove pratiche.	2
02/05 – Atletica. Lancio del disco. Impugnatura. Senso di rotazione del disco. Dimensione pedana. Angolo di uscita. Esercitazione pratica. Calcetto.	2
07/05 –Lancio del disco recupero misure e verifica. Giochi sportivi. Calcetto	1
14/05 – Verifica esonerati e giochi sportivi. Calcetto	2
21/05 – Giochi sportivi. Calcetto	
ARGOMENTI PROGRAMMATI DAL 15 MAGGIO ALLA FINE DELLE LEZIONI	
28/05 – Giochi sportivi – Pallavolo Calcetto	2
06/05 – giochi sportivi – Pallavolo Calcetto	2
Totale ore	35

ALTRE ATTIVITA'		ORE
ALTERNANZA SCUOLA LAVORO		
RECUPERO E/O APPROFONDIMENTO		
VERIFICHE		6
PROGETTI	22/11 Progetto giovani ed impresa	2
VIAGGIO/VISITE DI ISTRUZIONE	18/04	2
ALTRO	04/10 Incontro coscritti, sindaco, polizia municipale.	1
	07/02 verso il 25 aprile come potevamo noi cantare.	2
TOTALE ORE		13

Rappresentante di classe

Alice Scaramotini

Rappresentante di classe

Monica Zotti

Insegnante

Chiacchiera 25 MAGGIO 2018

[Firma]³