

PROGRAMMA SVOLTO

Di Scienze Motorie

Classe 5CAT

Docente: Giulio Crotti

Ore annue previste 66

Ore effettivamente svolte 52

I PERIODO	
ARGOMENTI SVOLTI	ORE
21/09- Orienteering Caratteristiche generali. Simboli cartografici La scala i colori L'orientamento della cartina	2
28/09- Orienteering. La Gara. Orientare una cartina con la bussola e trovare una direzione . Condizionamento organico. Lavoro in circuito.	2
05/10- Prova Pratica Parco Marmitte, Corsa alla corda. Orientare la cartina, calcolo distanze e direzioni.	2
12/10- Orienteering. Prova pratica a Campedello. Calcolo distanze e direzioni. Tecnica dell'Orienteering.	2
26/10-Orienteering Verifica. Corsa su bivi a Campedello.	
09/11- Il Doping (definizione) Pratica illecita. La Wada. La Stricnina-Il caso di Dorando Preti- Potenziamiento muscolare-Principi generali-Lavoro a stazioni e illustrazione degli esercizi.	2
16/11- Il Doping-Gli Stimolanti ed i narcotici. Il Caso Simpson. - Potenziamiento Muscolare-Lavoro a Stazioni. Introduzione ai grandi attrezzi. (Parallele).	2
23/11- Gli Steroidi anabolizzanti e la DDR. Il caso Krieger. Riassunto argomenti forza muscolare. Potenziamiento muscolare. Lavoro a stazioni.	2
30/11-Verifica doping Pallavolo Esercitazione per la battuta e la schiacciata.	1

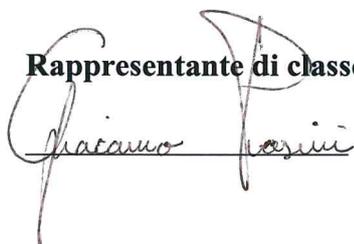
07/12- Pattinaggio su ghiaccio-Andatura all'indietro e passi incrociati avanti e indietro. Gioco Hockey su ghiaccio	2
14/12- Pattinaggio su ghiaccio-Passo incrociato avanti. Equilibrio. Hockey su ghiaccio	2
21/12- Pattinaggio su ghiaccio. Andatura indietro e passo incrociato avanti. Hockey su ghiaccio.	2
Totale ore	21

II PERIODO	
ARGOMENTI SVOLTI	ORE
11/01- Pattinaggio su ghiaccio. Andature varie. Recupero equilibri. Hockey su ghiaccio.	2
18/01 - Pattinaggio su ghiaccio. Passo incrociato avanti e indietro Hockey su ghiaccio.	2
25/01 – Pattinaggio su ghiaccio. Verifica	
01/02- Doping-Lavoro in quota, autoemotrasfusione. La camera ipobarica EPO Dynepo e CERA. Giochi sportivi.	2
08/02- Doping-La SLA, La Creatina e le altre sostanze non soggette a restrizione. La Somatotropina (GH).	2
15/02- Doping, La Russia ed il Meldonium. Il Doping genetico e la Legge. Esercizi di destrezza. Giochi sportivi.	2
22/02-Doping-Riassunto argomenti. Coordinazione generale, skip e giochi sportivi.	2
01/03-Doping (Verifica) Autoemotrasfusione, EPO, Sostanze non soggette a restrizione, Doping genetico la legge. Stretching e giochi sportivi.	1
08/03- Atletica-Scatti e partenze. Utilizzo dei blocchi. Giochi sportivi. Recupero verifiche assenti.	2
15/03- Atletica-Gli ostacoli. Mobilità coxo femorale. Coordinazione e tecnica. Giochi sportivi il badminton.	2
22/03- Atletica-Il Salto in alto. Esercizi per la rincorsa lo stacco il valicamento e l'atterraggio.	2

05/04- Atletica-Salto in alto stile Fosbury. Video History. Caratteristiche del salto in alto e del salto in lungo. I record.	1
12/04- Atletica-La staffetta 4x100 Elementi tecnici. Zona di cambio e di precambio. Salto in alto prove pratiche.	2
03/05- Atletica-Lancio del disco tecnica ed esercizi propedeutici. Lanci	2
10/05 – Atletica. Verifica Pallavolo Calcetto	1
17/05 – Recupero esonerati Giochi sportivi	2
24/05 - Giochi sportivi –Pallavolo Calcetto	2
ARGOMENTI PROGRAMMATI DAL 15 MAGGIO ALLA FINE DELLE LEZIONI	
31/05 – Giochi sportivi – Pallavolo Calcetto	2
07/06 – Rafting con la 4CAT	
Totale ore	31

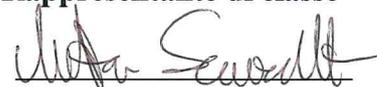
ALTRE ATTIVITA'	ORE
ALTERNANZA SCUOLA LAVORO	
RECUPERO E/O APPROFONDIMENTO	
VERIFICHE	7
PROGETTI (30/11 07/12 05/04 Progetto legalità)	5
VIAGGIO/VISITE DI ISTRUZIONE	
ALTRO	
TOTALE ORE	12

Rappresentante di classe



Chiavenna, 25 maggio 2018

Rappresentante di classe



Insegnante

