

# PROGRAMMA SVOLTO

## DI Scienze Motorie

**Classe 5CAT**

**Docente:** *Giulio Crotti*

**Ore annue previste 66**

**Ore effettivamente svolte 59**

I PERIODO	
ARGOMENTI SVOLTI	ORE
19/09 - Programma. Considerazioni sul nuoto. Condizionamento organico. Irrobustimento generale. Giochi sportivi . Pallavolo.	2
26/09 - Condizionamento organico. Corsa 1000m intervallata da cammino. Stretching +addominali. Test valutazione qualità motorie. Lungo da fermi. Addominali e velocità 30m. Pallavolo gioco.	2
03/10 - Test valutazione qualità motorie, riscaldamento skip e stretching. Piegamenti + alto da fermi. Mobilità coxo femorale e cingolo omerale. Recupero lungo da fermi	2
10/10 - Effettuazione test. Indice di Ruffier ed equilibrio. Recupero test lezioni precedenti. Gioco.	2
17/10 – Riscaldamento e stretching. Test coordinazione, lavoro in circuito	1
17/10 - Recupero test e verifica risultati.	
24/10 - La forza muscolare ed il lavoro a stazioni. Il metodo delle ripetizioni ed il controllo degli esercizi. Recupero test.. Circolare n42 tutoring .Conoscenza degli esercizi.	2
31/10 - Il doping. Una pratica illecita. La WADA e il codice. Dorando Pietri e la Stricnina. Caratteristiche del doping all'inizio del secolo scorso. Potenziamiento muscolare. Lo stretching. Controllo degli esercizi. Rapporto carico/ripetizioni.	2
07/11 - Il doping. Gli stimolanti. Amfetamine efedrina caffeina e cocaina. La forza muscolare. (riassunto ). Definizione classificazione fattori. L'unità motoria. Regimi di contrazione. Metodi di lavoro. Lavoro a stazioni. controllo degli esercizi. Sicurezza in palestra. La respirazione.	2

14/11 - Doping. Riassunto argomenti. Pag. 442 Il doping cos'è. Pratica illecita. Violazioni del codice WADA. Pas445 Gli steroidi anabolizzanti e la DDR. Pag. 448 gli stimolanti. Pag. 188 la forza definizione, classificazione, fattori della forza, regimi di contrazione. Metodi di lavoro. Gli esercizi ed il numero di ripetizioni. Pallavolo. Gioco	2
21/11 -Verifica doping e forza muscolare.	
21/11 – Pallavolo Gioco	1
28/11 - Potenziamento muscolare. Test valutazione forza. Lavoro a stazioni. Chiarimenti sugli esercizi e sul metodo di lavoro.	2
05/12 - Recupero verifiche e schede potenziamento.	1
05/12 - Pattinaggio su ghiaccio recupero equilibri e Hockey su ghiaccio	1
12/12 - Potenziamento muscolare. Verifica	
12/12 - Pattinaggio su ghiaccio. Equilibrio. Andature avanti e indietro. Hockey su ghiaccio.	1
19/12 - Pattinaggio su ghiaccio. Passo incrociato avanti. Hockey su ghiaccio.	23
<b>TOTALE ORE</b>	<b>23</b>

<b>II PERIODO</b>	
<b>ARGOMENTI SVOLTI</b>	<b>ORE</b>
09/01 - Pattinaggio su ghiaccio. Andature avanti e indietro. Passo incrociato avanti. Hockey su ghiaccio.	2
16/01 - Pattinaggio su ghiaccio. Recupero andature avanti e indietro, passi incrociati. Hockey su ghiaccio	2
23/01 - Pattinaggio su ghiaccio. Verifica	
06/02 – Il doping ematico. Le trasfusioni e l'allenamento in quota. L'Epo la Dynepo e i C.E.R.A. le camere ipobariche. Recupero condizione fisica. Stretching con conduzione da parte di un alunno. Esercizi isometrici a coppie. Giochi sportivi.	2
13/03 - Il doping. Phelps e le camere ipobariche. Sidney 2000 ed il GH. La SLA. Riscaldamento e stretching. Lavoro in circuito 8es x 30 sec. X 2 serie più corsa 2 e 3 min. Forza resistenza coordinazione. Giochi sportivi.	2
20/02 -Il doping. Narcotici. Cannabinoidi. Alcool. Il doping genetico. Sostanze non soggette a restrizione. La legge. Stretching. Lavoro in circuito. Gioco. Pallavolo	2
27/02 - Verifica Doping. Autoemotrasfusione EPO GH sostanze non	

soggette a restrizione, la legge.	
27/02 - Corsa- stretching giochi sportivi. Pallavolo.	1
06/03 - Recupero verifiche. Atletica . Caratteristiche tecniche della staffetta 4x100 e del cambio del testimone. Atletica. Skip ed esercizi di reazione alla partenza. Giochi sportivi. Calcietto badminton	2
13/03 - Atletica. Esercizi per il passaggio del testimone Stretching. Giochi sportivi. Pallavolo badminton	2
20/03 - Atletica. Riscaldamento e stretching. Il cambio del testimone con la tecnica dall'alto. Esercizi a coppie. La zona di cambio e di pre-cambio. Tecnica del passaggio. Calcolo dell'handicap	2
27/03 - C169. Atletica. Esercizi di riscaldamento ed esercizi per il cambio del testimone e la staffetta 4x100	2
17/04 - Atletica. Riassunto generale. Sistemazione blocchi di partenza. Posizione ed errori sui blocchi ed alla partenza. Zona di cambio e di pre-cambio. Le gare ad ostacoli. Tecnica fra gli ostacoli. La rincorsa nel salto in alto stile Fosbury. Classificazione delle attività sportive in base ai meccanismi Energetici caratteristiche dei lanci del peso e del disco. La marcia. Gioco. Pallavolo.	2
08/05 - Progetto scienze della terra	
<b>ARGOMENTI PROGRAMMATI DAL 15 MAGGIO ALLA FINE DELLE LEZIONI</b> (eventuali argomenti non svolti e/o altre difformità saranno segnalate e documentate alla Commissione d'esami)	
15/05 – CS Orienteering fase regionale	
22/05 – Giornata al teatro Vittoria “ Falcone, Borsellino”.	2
29/05 – Verifica Atletica	2
05/05 – Giochi sportivi	2
<b>TOTALE ORE</b>	<b>27</b>

<b>ALTRE ATTIVITÀ</b>	<b>ORE</b>
Alternanza scuola lavoro	
Recupero e/o approfondimento	
Verifiche	9
Progetti ( Scienza della Terra )	2
Viaggio/Visite di istruzione	
Altro	
<b>TOTALE ORE</b>	<b>11</b>

Rappresentante di classe

Giacomini Leonardo

Rappresentante di classe

[Firma]

Insegnante

[Firma]

Chiavenna 25 Maggio 2019