

PROGRAMMA SVOLTO

DI Scienze Motorie

Classe 5AFM

Docente Giulio Crotti

Ore annue previste 66

Ore effettivamente svolte 52

I PERIODO	
ARGOMENTI SVOLTI	ORE
18/09 – presentazione attività. Condizionamento organico e irrobustimento generale.	2
25/09 - La soglia anaerobica ed il test di Conconi. Condizionamento organico. Corsa intervallata al cammino. Irrobustimento Generale. Effettuazione test QM. Gioco..	2
02/10 - Test qualità motorie. Riscaldamento e stretching. Irrobustimento addominale e dorsale. est. Alto da fermo, coxo femorale, cingolo omerale, equilibrio, velocità.	2
09//10 - Lettura circolare atletica e coscritti. Introduzione al discorso doping. Dorando Pietri e la Stricnina.	1
16/10 - : Circolare rinvio propaganda elettorale. Indice di Ruffier. Riscaldamento + stretching. Effettuazione indice di Ruffier e saltelli funicella + giochi sportivi.	2
23/10 - Il Doping. Pratica illecita. Il Codice Wada. La Stricnina.	1
Verifica	
06/11 - Circolare n°51 assemblea plenaria. Doping. Gli stimolanti. Amfetamine, Efedrina, Caffaina. Il caso Tommy Simpson. Potenzamento muscolare. Riscaldamento con funicelle. Lavoro a Stazioni.	2
13/11 - Doping. Riassunto argomenti. Gli steroidi anabolizzanti. Le palestre. Il caso DDR. Heidy Krieger (video). Potenzamento muscolare. Lavoro a stazioni.	2
20/11 - Verifica doping prima parte e potenziamento muscolare.	
Progetto Icaro	
27/11 – Verifica Potenzamento muscolare	

04/12 - Potenziamento muscolare. Recupero verifiche. Pattinaggio su ghiaccio. Equilibrio ed andature varie.	2
11/12 - Pattinaggio su ghiaccio- Andature all'indietro	2
18/12 - Circolare n84 contributo visita di istruzione Pattinaggio su ghiaccio. Andatura all'indietro e passo incrociato avanti. Hockey su ghiaccio	2
TOTALE ORE	20

II PERIODO	
ARGOMENTI SVOLTI	ORE
08/01 - Pattinaggio su ghiaccio. Andature in avanti e all'indietro passo incrociato avanti e indietro. Hockey su ghiaccio.	2
15/01 - Recupero andature avanti e indietro, equilibrio .Passo incrociato in avanti e all'indietro. Hockey su ghiaccio.	2
22/01 - Pattinaggio su ghiaccio. Verifica	
12/02 - Il doping. L'EPO. Dynepo C.E.R.A. Le trasfusioni ed il lavoro in quota. Recupero condizione fisica. Stretching ed esercizi isometrici. Giochi sportivi.	2
19/02 - Doping. Ciclismo e bici truccata. Il Gh e Sidney 2000. I narcotici. L'Alcool i narcotici e le sostanze stupefacenti. La S.L.A. Recupero condizione atletica. Lavoro in circuito. Addominali dorsali braccia gambe. + corsa. Giochi sportivi. Pallavolo badminton.	2
26/02 - Doping. Il doping genetico. La legge. Sostanze non soggette a restrizione.	1
26/02 - Assemblea di istituto.	
12/03 – Verifica Doping	
12/03 - Atletica. Skip e stretching. Reazione alla partenza, la partenza nelle gare di velocità. Posizione dell'ostacolista e mobilità coxo femorale. Giochi sportivi.	1
19/03 - C158 Atletica la tecnica sugli ostacoli. Esercizi di scioltezza coxo femorale. Passaggio gamba di attacco e di richiamo. Coordinazione. Prove sui 30m.	2
02/04 - Recupero verifica. Atletica - Gli ostacoli gamba di attacco e di richiamo.	2
30/04 - Atletica. Salto in alto. Riscaldamento con funicelle. Le fasi della rincorsa dello stacco e dell'atterraggio nel Fosbury	2
07/05 - Atletica. Ostacoli. Mobilità articolare e stretching. Gamba di attacco e di richiamo.	1

Verifica Risultati	
14/05 - Atletica. Riassunto generale. La partenza nelle gare veloci. Sistemazione dei blocchi. Errori sui blocchi e alla partenza. Staffetta 4x100. Zona di cambio. Salto un alto. La storia e gli stili. Il Fosbury. Gli ostacoli. I lanci. Recupero ostacoli.	2
ARGOMENTI PROGRAMMATI DAL 15 MAGGIO ALLA FINE DELLE LEZIONI (eventuali argomenti non svolti e/o altre difformità saranno segnalate e documentate alla Commissione d'esami)	
21/05 – Giochi sportivi	2
28/05 – Giochi sportivi	2
TOTALE ORE	23

ALTRE ATTIVITÀ	ORE
Alternanza scuola lavoro	
Recupero e/o approfondimento	
Verifiche	7
Progetti - Icaro	1
Viaggio/Visite di istruzione	
Altro – Assemblea di istituto	1
TOTALE ORE	9

Rappresentante di classe

Luigi Secca

Rappresentante di classe

Manfredo Nardis

Insegnante

[Signature]

Chiavenna, 25 maggio 2019