

PROGRAMMA

MATERIA: Scienze Motorie

ore settimanali: n.2

CLASSE: 3[^]Ac

ANNO SCOLASTICO: 2019/2020

DOCENTE: prof.ssa Masciola Simona

Libro di testo: Sport & Co. Corpo e movimento & salute di Fiorini, Bocchi, Chiesa, Coretti. Casa editrice Marietti Scuola

Argomenti svolti fino al 4 marzo 2020 (DIDATTICA IN PRESENZA)

UdA 1 L'ALLENAMENTO SPORTIVO

TEORIA

- 1.L'omeostasi l'aggiustamento e l'adattamento
- 2.Il carico allenante, gli esercizi in allenamento, i tempi di allenamento
- 3.I principi dell'allenamento sportivo, la seduta di allenamento, e il riscaldamento
- 4.L'allenamento al femminile

PRATICA

- 1.Prestazioni in gruppo e individuali
- 2.Esercizi di riscaldamento e di allenamento tipico dei principali sport

UdA 2 LA FORZA

TEORIA

- 1.La classificazione e i fattori della forza
- 2.I regimi di contrazione e il regime isometrico
- 3.Gli esercizi a carico naturale e con sovraccarico
- 4.I metodi di allenamento
- 5.La forza in relazione all'età
- 6.I muscoli

PRATICA

- 1.corsa,
- 2.andature,
- 3.esercizi a corpo libero (singoli, in coppia o con piccoli attrezzi in cui risulti prevalente impegno muscolare)

- 4.esercizi con sovraccarichi (bastoni, palloni medicinali, funicelle)
- 5.esercizi specifici di muscolarizzazione ai grandi attrezzi (spalliera svedese)

Argomenti svolti dal 5 marzo 2020 (DIDATTICA A DISTANZA)

UdA 4 LA VELOCITÀ

TEORIA

- 1.I metodi di allenamento

UdA 5 LA FLESSIBILITÀ

TEORIA

- 1.La classificazione della flessibilità
- 2.I fattori condizionanti

Realizzazione di Video:

- 1.ginnastica posturale
 - 2.esercitazione per la muscolatura addominale e dorsale
 - 3.calcetto e regolamento
 - 4.var e check
 - 5.Rilassamento: esercizi respirazione
 - 6.Regole tennis tavolo
 - 7.Regole badminton
 - 8.Pallavolo a casa
- Riflessione su quarantena per covid 19

Castellana Grotte 06/06/2020

Gli alunni

Berges Katia
Moschetti Giampaolo

Il docente

Giuseppe Merisio