



PROGRAMMA SVOLTO

Disciplina ¹	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	1B	Indirizzo	SCIENZE APPLICATE	Anno scolastico	2019-2020
Docente	CARCHEN				

TESTO IN ADOZIONE

"PIÙ MOVIMENTO VOLUME UNICO + EBOOK" Fiorini, Coretti, Bocchi, Chiesa - Ed. Marietti Scuola.

PROGRAMMA SVOLTO

Appunti sul quaderno ed attività pratiche.

LE CAPACITÀ CONDIZIONALI

Velocità

Definizione. "Veloci si nasce": velocità come dotazione genetica (% fibre muscolari bianche). Velocità e coordinazione. Velocità e tempo di reazione. Giochi di velocità.

Resistenza

Definizione. O₂; respirazione e circolazione sanguigna; lavoro cardiaco; temperatura corporea e sudorazione; fattori influenzanti la F.C. (la gravità terrestre). Frequenza cardiaca → rilevamento pulsazioni basali, prima e dopo lo sforzo (sul quaderno tabella riassuntiva dei dati), Hb, HL. Fatica e F.C. Fibre muscolari rosse. Corsa di durata di 3' e 5'.

Mobilità articolare

Definizione e caratteristiche; vincoli; lo scheletro: struttura di sostegno e protettiva; le articolazioni: sistema di leve; metodologia di esecuzione degli esercizi (no dolore, no apnea, no molleggio, concentrazione, decontrazione); esercizi attivi e passivi per arti superiori, inferiori, tronco. Movimenti ampi. Stretching.

Forza

$F = m \times a$. Il carico e metodi per l'aumento. Milone di Crotone. Il sistema muscolare. Solo teoria in DAD

BASEBALL

Campo, attrezzature. Attacco e difesa: posizioni e ruoli, tecnica e gioco. Il battitore con il batting-tee: impugnatura mazza, posizione, sventolata. Il corridore. Lancio ≠ tiro. Esercizi e giochi propedeutici. Partita a quattro basi. Tattica d'attacco e di difesa. Regolamento: le eliminazioni, il "gioco d'appello". Partita a 2 squadre in 9 inning.

PALLAMANO

Campo e attrezzatura. Fondamentali individuali: passaggio, palleggio, tiro. Difesa a uomo. Il portiere. Fondamentali di squadra: "dai e vai" e "dai e segui" (la treccia). Regolamento (la regola del tre) e torneo a 4 squadre.

UNI-HOCKEY

Campo e attrezzatura. Tecniche di base. Esercizi e giochi propedeutici. Tipi di colpo, la conduzione, il tiro, slalom. Movimenti in campo a due: "dai e vai". Il portiere. Regolamento e torneo a 4 squadre.

FRISBEE - ULTIMATE

Storia. Campo e attrezzatura. Fondamentali individuali: passaggio di rovescio e di dritto, prese ad una e due mani, piede perno, difesa a uomo. Solo teoria in DAD.

¹ Per le cattedre che prevedono l'insegnamento di più discipline nella stessa classe (es. Italiano e Latino, Filosofia e Storia), si dovrà compilare una "relazione finale" per ciascuna di esse.



PROGRAMMA SVOLTO

DAD contenuti svolti cronologicamente.

Materiale fornito su classroom. Frisbee: video e testo. Forza: video con testo. Quante calorie si bruciano con i lavori domestici: testo.

Frisbee: nome, origine, campo, falli, punto del "brick", il diritto tiro a 3 dita, inizio del gioco.

Le capacità condizionali: resistenza, velocità, forza e mobilità articolare.

Frisbee: ripasso degli argomenti già trattati; i falli; la difesa; la tattica nella scelta del campo all'inizio del gioco; condizioni metereologiche e accessibilità del campo di gioco.

Ultimate-Frisbee: tipi di presa nel tiro di diritto e rovescio (posizione e caricamento del polso); numero di giocatori di riserva e numero di cambi; il cambio possesso del frisbee; i falli; le contestazioni; tipi di difesa.

Baseball: scopo dell'attacco; corsa obbligatoria; la rubata; differenza tra strike e ball; la tattica del lanciatore; la tattica del corridore; la tattica del battitore.

Ripasso della RESISTENZA: definizione; organi coinvolti; la milza; la fatica; il dolore come segnale; differenza tra strappo, stiramento e crampo; la F.C.; la sudorazione.

Apparato respiratorio e meccanica respiratoria. Apparato circolatorio e meccanica della circolazione. Effetti del fumo sui polmoni. Metabolismo cellulare ATP. Mitocondri. O₂ e zuccheri. La legge della fisiologia del corpo umano "la funzione sviluppa l'organo". Attività fisica ed efficienza cardiocircolatoria, respiratoria e muscolare.

Utilità dell'attività fisica in quarantena. Attività fisica e difese immunitarie, gratificazione psicologica, riduzione dello stress, possibilità di allenamento o di mantenimento della forma fisica. Allenamento della forza ed intensità di lavoro. Evitare il sovrallenamento e lo strapazzo. La motivazione nell'allenamento della resistenza. I fattori influenzanti la frequenza cardiaca. Definizione di velocità, allenamento e caratteristiche genetiche. Tempo di reazione e riflessi.

Ripasso allenamento della resistenza e organi maggiormente coinvolti. Efficienza respiratoria, circolatoria e prestazioni di resistenza. O₂ e CO₂. Scambi gassosi e metabolismo cellulare. L'allenamento della forza ed aumento della massa muscolare. La forza assoluta e l'adrenalina. Allenamento della forza: numero di ripetizioni e aumento del carico.

La forza = m x a. Il concetto di carico progressivamente elevato. Milone di Crotone e il carico progressivamente elevato. Numero di ripetizioni ed allenamento della forza. Modi per aumentare il carico di lavoro. Allenamento della forza e postura corretta. Il momento allenante.

Data	12 giugno 2020	Firma docente	Michele Carchen
------	----------------	---------------	-----------------