



**PROGRAMMA SVOLTO**

Disciplina <sup>1</sup>	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	4A	Indirizzo	<b>LINGUISTICO</b>	Anno scolastico	<b>2019-2020</b>
Docente	<b>CARCHEN</b>				

**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**

Ripasso velocità, resistenza, mobilità articolare, forza.

**FORZA:** allenamento e tipi di contrazioni; proprietà del muscolo, metodi di allenamento, muscoli agonisti-antagonisti-sinergici, muscoli e azione principale e secondaria, struttura del muscolo, tipi di contrazione, unità motoria e gradazione della forza (pag.188 e 248). Esercizi per arti superiori, arti inferiori ed addominali.

**PALLACANESTRO**

Campo, numero di giocatori e sostituzioni, tempi di gioco (4x10'; 5",3", 24"), infrazioni: violazioni e falli  
 Fondamentali individuali: vari tipi di passaggio; il tiro piazzato; il rimbalzo; il palleggio; il tiro in terzo tempo; il cambio di direzione frontale e dorsale; cambio di senso; l'arresto in palleggio e senza palleggio. (pag.248). Dai e Vai a coppie. Dai e Segui "treccia" a tre. 2vs1 e 2vs2 in DV. 3vs3 e 5vs5.  
 Visualizzazione di alcuni video.

**CALCIO A CINQUE**

Ripresa dei fondamentali: passaggio, stop, conduzione, 1vs1.

**GINNASTICA**

Funicella: salti sul posto con variazioni, in movimento con variazioni, singolo ed a coppie; il nodo savoia; rotolamenti sul piano inclinato; esercizi propedeutici alle capovolte e alla pre-acrobatica. Giocoleria.  
 Fune lunga a gruppi. Conoscenza degli attrezzi: quadro svedese; asse di equilibrio; spalliere; pedana elastica; trampolino elastico; palco di salita: funi e pertiche.  
 Esercitazioni per il controllo e la percezione del proprio corpo in situazioni inusuali (capacità condizionali e coordinative).

**ACROSPORT**

Esercizi a coppie.

**CORSO: BLS D**

Rianimazione cardiopolmonare ed uso del defibrillatore semiautomatico.

**CAPACITA' COORDINATIVE**

Definizione di coordinazione, capacità generali e speciali. (pag.135).

**PALLAVOLO**

Campo, giocatori, tempi di gioco, punteggio. Zone del campo. fondamentali individuali: il palleggio, il bagher, la battuta, azioni di attacco. Ruoli, giocatori di 1^ e 2^ linea (vincoli), formazione "SAS", ricezione "W", falli (pag.265). Regolamento e torneo a 2 squadre.

<sup>1</sup> 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.



**DAD contenuti svolti cronologicamente.**

Materiale fornito su classroom. Pallavolo: video e testo. Giocoleria: video. Tenersi in forma stando a casa: video workout. Quante calorie si bruciano con i lavori domestici: testo. Terminologia (il linguaggio del docente di scienze motorie e sportive: powerpoint e testo. L'apparato locomotore e la forza: video. La forza esplosiva o potente: video. La retroversione del bacino: video e testo. Attività sportiva ed integratori alimentari: testi. Le capacità coordinative generali e speciali: video e testi.

Introduzione: citazione della frase di Paleari Brunhilde e riflessioni. Importanza del movimento: difese immunitarie. Importanza dell'esposizione al sole: vitamina D. Allenamento della forza e della resistenza, effetti sul corpo (risentimento muscolare; resistenza aerobica ed anaerobica lattacida). Lo yoga come tecnica di allenamento. Yoga: scuole di pensiero e stili. **CONCLUSIONE:** citazione della frase di Sala Giorgia.

"Saluto agli alunni provenienti dall'esperienza scolastica all'estero: positività e negatività dell'esperienza fatta. Attività fisica in tempo di quarantena: schede di lavoro assegnate dagli allenatori; workout su youtube; lavori domestici; quantità e intensità; scansione giornaliera e settimanale.

Pallavolo: come percepire anticipatamente la traiettoria di un pallone; come effettuare una battuta corretta senza commettere fallo; il palleggio in rullata; come aumentare la potenza di un palleggio, una battuta, una schiacciata; cosa sono i palleggi alternati; perché fare allenamento per il palleggio usando il colpo di testa.

Pallavolo: l'attacco di primo e secondo tempo, "attacco di zero tempo"; differenti tipi di bagher; storia della pallavolo e evoluzione nel tempo dei fondamentali; breve storia dello sport dagli antichi greci ai giorni nostri; attività per la sopravvivenza e sport; sport codificati e tempo libero; muro fondamentale della difesa e dell'attacco, tocchi individuali e di squadra; tattica della ricezione a 5 e a 4-3 giocatori; il libero e la sua costituzione fisica.

Video dell'alunno Pellegrini. Allenamento della forza e risentimento muscolare. Principio fondamentale della fisiologia del corpo umano "la funzione sviluppa l'organo". Allenamento, alimentazione e integratori. Intolleranze e allergie alimentari. Dolore di schiena, posture scorrette, movimenti scorretti, posizioni antalgiche, la retroversione e l'antiversione del bacino. Gli addominali e il muscolo ileopsoas. Muscoli trasversi e obliqui.

DAD e dolore di schiena. La postura corretta al piano di lavoro. Altezza del piano di lavoro, della sedia e appoggio dei piedi. Sedia ergonomica. Posizione del PC. Direzione e tipologia della fonte luminosa. La capacità di controllo e di attenzione nell'esecuzione di un tiro a canestro. Capacità coordinative speciali. ADEORRT. Capacità coordinative generali. ACA. Informazioni e sensazione propriocettiva ed esterocettiva. Gli organi di senso ed il movimento. L'apparato vestibolare ed il cervelletto.

Lo schema corporeo: posturale e d'azione. strutturazione da 0 a 3 mesi "corpo subito"; da 3 mesi a 3 anni "corpo vissuto" intelligenza senso motoria. Gli schemi motori di base: strutturazione.

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