

PROGRAMMA SVOLTO
(anno scolastico 2019 / 2020)
File diverso per ogni classe assegnata

CLASSE PRIMA SEZ. B

Docente CAVALLINI EGIDIO

Materia SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Libro di testo: Testo prodotto dai docenti, reperibile su piattaforma Moodle

Modulo/UD/Capitolo/ Titolo	Argomenti svolti/ Contenuti disciplinari dettagliati	Altro (approfondimenti- Lectture- attività pratiche- uscite- conferenze.)	Eventuali UDA/Compiti di realtà/Compiti autentici svolti e collegati all'argomento Solo il titolo	I o II Quadrimestre/Presenza o DAD
1. <u>Potenziamento fisiologico</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Verifica in itinere delle capacità condizionali: resistenza, velocità, forza, mobilità articolare; e delle capacità coordinative generali. - Miglioramento della resistenza attraverso semplici esercitazioni di interval training. Verifica attraverso prova di corsa a tempo 	<u>Attività formative integrative</u>		I
2. <u>Rielaborazione degli schemi motori di base</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Corpo libero: esercizi di coordinazione generale, mobilità articolare e stretching. Verifica attraverso progressione a corpo libero con conoscenza delle posizioni e movimenti fondamentali sui diversi piani dello spazio. - Miglioramento delle capacità coordinative attraverso l'uso della funicella 			I

	: saltelli con funicella per avanti, a piedi alternati /uniti, con e senza rimbalzo.			
3. <u>La pratica sportiva</u>	- Badminton: colpo di dritto e di rovescio; il servizio di dritto e di rovescio; scambi a coppie; regolamento di gioco .			I
4. <u>Trattazioni ed approfondimenti teorici</u>	- Teoria: sicurezza di base; norme di comportamento in palestra; ergonomia; movimentazione carichi; norme al videoterminale (VDT). - Terminologia specifica su movimenti- posizioni, leve; anatomia dell'apparato osteo-articolare; paramorfismi e dismorfismi nell'età evolutiva.			I
5. <u>Rielaborazione degli schemi motori di base</u>	- Ginnastica artistica: la capovolta avanti con partenza da fermo e con pre-salto.			II
6. <u>La pratica sportiva</u>	- Badminton: colpo di dritto e di rovescio; il servizio di dritto e di rovescio; scambi a coppie; regolamento di gioco .			II
1. <u>-Pratica sportiva</u> <u>- Capacità condizionali</u>	- Esercizi di respirazione: tecnica e controllo. - Rilevazione su tabelle di dati di prestazione individuale sulla capacità cardiache a riposo e dopo sforzo			II DAD
3. <u>Trattazioni ed approfondimenti teorici</u>	- Meccanica della bicicletta: funzionamento del cambio - Creme snellenti: analisi sulla loro effettiva capacità - Esposizione al sole: effetti e comportamenti			II DAD

	<p>responsabili.</p> <ul style="list-style-type: none">- Tecnica di autocontrollo finalizzata al rilassamento muscolare- Organizzare una escursione: studio del percorso, calcolo dei tempi, organizzazione dello zaino.- Comportamenti salutistici responsabili: articoli sull'alcool e fumo.- Alimentazione: principi e comportamenti responsabili. Concetto di tossicità- Pronto soccorso: tecnica di disotturazione delle vie respiratorie: manovra di heimlich			
--	---	--	--	--

Programma inviato e condiviso con gli Studenti, in particolare con i rappresentanti di classe, in data 31 maggio 2020

Mediante:

☐ **Mail**

Data 31/05/2020

IL DOCENTE

Egidio Cavallini