

**PROGRAMMA SVOLTO**  
(anno scolastico 2019 / 2020)

CLASSE PRIMA SEZ. D

Docente CRISTANINI ANTONELLA

Materia SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

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

Modulo/UD/Capitolo/ <b>Titolo</b>	Argomenti svolti/ <b>Contenuti disciplinari dettagliati</b>	<b>Altro</b> (approfondimenti- Lecture- attività pratiche- uscite- conferenze.)	Eventuali UDA/Compiti di realtà/Compiti autentici svolti e collegati all'argomento <b>Solo il titolo</b>	I o II Quadrimestre/Presenza o DAD
1. <u><b>Potenziamento fisiologico</b></u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verifica in itinere delle capacità condizionali: resistenza, velocità, forza, mobilità articolare; e delle capacità coordinative generali.</li> <li>- Miglioramento della resistenza attraverso semplici esercitazioni di interval training. Verifica attraverso prova di corsa a tempo sui 1000 mt.</li> </ul>	<u><b>Attività formative integrative</b></u>		I
2. <u><b>Rielaborazione degli schemi motori di base</b></u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Ginnastica artistica: la capovolta avanti con partenza da fermo e con pre-salto.</li> </ul>			I

	- Miglioramento delle capacità coordinative attraverso l'uso della funicella : 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>- Potenziamento fisiologico</u>  <u>- Capacità condizionali</u>	- Circuito pratico di potenziamento fisiologico;  - Rilevazione su tabelle di dati di prestazione individuale sulla capacità di flessibilità e realizzazione dei relativi grafici			II DAD

2. <u>La pratica sportiva</u>	- Approfondimento del regolamento del gioco del Badminton, sia singolo che doppio;			II DAD
3. <u>Trattazioni ed approfondimenti teorici</u>	- La mobilità articolare e sue metodiche di allenamento;			II DAD

Programma inviato e condiviso con gli Studenti, in particolare con i rappresentanti di classe, in data 29/05/2020

Mediante:

☐ **Mail**

Data \_\_\_\_\_

IL DOCENTE

Antonella Cristanini