

**PROGRAMMA SVOLTO**  
**E**  
**PIANO DI INTEGRAZIONE DEGLI APPRENDIMENTI**  
**A.S. 2019/2020**

|                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| <b>DOCENTE:</b>    | Alessandra Lazzari |
| <b>DISCIPLINA:</b> | Scienze Motorie    |
| <b>CLASSE:</b>     | 1ALSS              |

Sono state sviluppate le seguenti competenze (indicare se integralmente o parzialmente):

- Concetti di Anatomia e fisiologia del Corpo Umano.
- Terminologia delle Sc.Motorie e sportive
- Classificazione delle Capacità Coordinative e Condizionali
- L'Allenamento delle capacità Motorie condizionali, coordinative e espressive
- Gli effetti positivi della pratica fisica sulla salute

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

| <b>MODULO</b>   | <b>CONTENUTI</b>  |
|---|---|
| Socializzazione e costruzione gruppo classe                         | Esercizi e giochi di collaborazione, fiducia, responsabilità e rispetto finalizzata alla sperimentazione di ruoli specifici all'interno del gruppo          |
| Forza<br>Irrobustimento generale<br>specifico delle qualità di base | Circuiti, esercizi generali e analitici svolti individualmente, a coppie e in piccoli gruppi, con o senza piccoli attrezzi..Uso della sala fitness.<br>Test |
| Rapidità  | Corsa veloce e coordinazione veloce: esercizi, percorsi e giochi svolti singolarmente, a coppie e a piccoli gruppi<br>Test                                  |
| Resistenza  | Esercizi con la corda e a corpo libero. Corsa di durata.<br>Test  |
| Percezione di sé  | Stretching  |

|                       |   |
|-----------------------|---|
| Capacità coordinative | Esercizi e giochi a corpo libero e con l'ausilio di piccoli (funicella) e grandi attrezzi eseguiti in varietà di ampiezza, ritmo in situazioni spazio-temporali diverse.<br>Test  |
| Sport                 | Ultimate fresbee Atletica leggera, Baseball, Acrobatica di base, Acrosport<br>Test sui fondamentali   |
| Teoria                | Apparato locomotore.<br>La cellula<br>Il sistema scheletrico: cranio, arto superiore e inferiore, la gabbia toracica, la colonna vertebrale e i suoi tratti, l'ernia del disco, i paramorfismi e i dismorfismi ( la scoliosi, l'iper cifosi e l'iperlordosi, le scapole alate, il ginocchio varo e valgo, il piede piatto e equino)<br>Il sistema muscolare: il muscolo, la struttura e la contrazione, il sistema miofasciale.<br>La piramide alimentare vecchia e nuova e l'indice glicemico degli alimenti.<br>I meccanismi energetici.<br>Il concetto di fatica, acido lattico e DOMS.<br>I vari tipi di lavoro e i tipi di contrazione muscolare.<br>Le leve nel corpo umano |
|                       |   |

**Il programma svolto è stato visionato ed approvato dai rappresentanti degli studenti della classe.**

(Nel caso in cui tutte le competenze dichiarate nella programmazione iniziale siano state sviluppate si scriverà)

**Tutte le competenze dichiarate nella programmazione iniziale sono state sviluppate**

(altrimenti)

**Competenze dichiarate nella programmazione iniziale, non sviluppate o sviluppate parzialmente (specificare) nel secondo quadrimestre, da sviluppare nel piano di integrazione degli apprendimenti:**

- Coordinazione specifica e fine applicata alle discipline sportive
- 
- 

**Per ogni Modulo vengono indicati i contenuti che saranno affrontati e i tempi previsti**

| MODULO                  | CONTENUTI                      |
|-------------------------|--------------------------------|
| Coordinazione specifica | <b>PERIODO: settembre 2020</b> |

**NUMERO ORE: 4**

**Data: 8 giugno 2020**