

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

DOCENTE:	Alessandra Lazzari
DISCIPLINA:	Scienze Motorie
CLASSE:	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.

MODULO	CONTENUTI
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 Irrobustimento generale 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. Test
Rapidità	Corsa veloce e coordinazione veloce: esercizi, percorsi e giochi svolti singolarmente, a coppie e a piccoli gruppi Test
Resistenza	Esercizi con la corda e a corpo libero. Corsa di durata. 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. Test
Sport	Ultimate fresbee Atletica leggera, Baseball, Acrobatica di base, Acrosport Test sui fondamentali
Teoria	Apparato locomotore. La cellula 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) Il sistema muscolare: il muscolo, la struttura e la contrazione, il sistema miofasciale. La piramide alimentare vecchia e nuova e l'indice glicemico degli alimenti. I meccanismi energetici. Il concetto di fatica, acido lattico e DOMS. I vari tipi di lavoro e i tipi di contrazione muscolare. 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	PERIODO: settembre 2020

NUMERO ORE: 4

Data: 8 giugno 2020