

**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>     | 3ALSS              |

**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
- Metodologie di allenamento

**Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.**

| <b>MODULO</b>  | <b>CONTENUTI</b>   |
|--|--|
| Karate   | Progetto con esperto esterno. I fondamentali   |
| Forza<br>Irrobustimento generale<br>specifico delle qualità di<br>base | Circuiti, esercizi generali e analitici svolti individualmente, a coppie e in piccoli gruppi, con o senza piccoli attrezzi. Uso della sala fitness.<br>Esercizi con macchine isotoniche per i vari gruppi muscolari ( parte alta )<br>Test |
| Rapidità   | Corsa veloce e coordinazione veloce: esercizi, percorsi e giochi svolti singolarmente, a coppie e a piccoli gruppi. Tapis roulant.   |
| Resistenza   | Esercizi con la corda e a corpo libero. Corsa di durata. Tapis roulant.  |
| Percezione di sè   | Stretching   |

|                       |  |
|-----------------------|--|
| Capacità coordinative | Esercizi e giochi a corpo libero e con l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi eseguiti in varietà di ampiezza, ritmo in situazioni spazio-temporali diverse. Esperienza tennis in carrozzina.<br>Test  |
|                       |  |
| Teoria                | Le capacità motorie: condizionali e coordinative.<br>Concetto di allenamento, metodologie, modificazioni.<br>Le fasi di una seduta di allenamento.<br>Il sistema miofasciale.<br>Le catene muscolari.<br>La catena cinetica posteriore.<br>I muscoli: trapezio, gran dorsale, dentato posteriore superiore e inferiore, muscoli profondi della catena, il piccolo, il medio, il grande gluteo, gli ischio crurali. |
|                       |  |

**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:**

- Terminare i muscoli della catena cinetica posteriore
- 

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

| MODULO  | CONTENUTI                           |
|---------|-------------------------------------|
| Muscoli | Muscoli catena cinetica posteriore. |
|         | 4 ore                               |

**Data: 8 giugno 2020**