



PROGRAMMA SVOLTO a. s. 2019/20 CLASSE 5H

MATERIA: Scienze motorie

DOCENTE: Margherita Bettega

1. Le capacità motorie:

- Forza: es. a corpo libero e con piccoli attrezzi, esercizi in circuito, crossfit

Teoria: definizione, classificazione, regimi di contrazione, unità motoria, tono muscolare

-Velocità: preatletismo generale e specifico, scatti, allunghi, test su 30 m., Illinois test

Teoria: definizione, classificazione, velocità di reazione semplice e complessa

-Resistenza: corsa lenta e prolungata fino a 60', zumba

Teoria: definizione, classificazione, fattori, effetti, metodi di allenamento, meccanismi energetici e debito di ossigeno

-Mobilità articolare: esercizi di stretching, definizione, mobilità attiva e passiva

-Coordinazione: definizione, danze country, agility ladder

2. Teoria dell'allenamento:

-definizione, omeostasi, supercompensazione, carico allenante, sovrallenamento, fasi della seduta,

- il riscaldamento: obiettivo, effetti

3. Giochi sportivi:

-Pallavolo: palleggi, battute, schiacciate, partita, ruoli dei giocatori

-Basket: palleggi, passaggi, tiri, 3vs3 a metà campo

-Tchoukball, tennis, badminton, calcetto, unihockey





4. **Atletica:**

- passaggio agli ostacoli, es. di prima e seconda gamba, fasi dell'azione
- teoria dei salti in estensione e in elevazione, salto in lungo, salto in alto
- teoria del getto del peso: caricamento, traslocazione, rilascio

5. **Pronto soccorso**

- classificazione degli infortuni, urgenze ed emergenze, distorsione e lussazione, stiramento e strappo, fratture, crampi e tendinopatie

6. **Valori educativi e sociali dello sport**

- spirito sportivo e fair play
- commenti sulle carte dello sport
- commenti sui seguenti film: Race - il colore della vittoria e Adidas vs Puma
- sport e totalitarismi

7. **L'alimentazione:** gli alimenti nutrienti, i fabbisogni biologici, il metabolismo energetico, la dieta equilibrata, la composizione corporea, l'alimentazione e lo sport

8. **Approfondimenti** su discipline sportive o argomenti sportivi scelti dagli studenti

Paderno Dugnano, 24/05/2020

L'insegnante
Margherita Bettega

