

Allegato 9 e 10

Programma Contenuti Discipline Sportive E Scienze Motorie

CONOSCENZE e CONTENUTI TRATTATI (anche attraverso UDA o moduli)	Atletica leggera: lancio del giavellotto e mezzofondo Cenni storici La tecnica del lancio Cenni di regolamento Cenni sulle gare del mezzofondo
CONTENUTI DISCIPLINE SPORTIVE	Baseball e Slowpitch Regolamento Le tecniche individuali: il lancio e la battuta La ricezione: palla tesa, rimbalzante per interni e rotolante per esterni Le rotazioni difensive L'organizzazione di una partita e arbitraggio Pallacanestro Regolamento Fondamentali individuali d'attacco: palleggio con cambi di direzione, tiro in corsa e in elevazione, passaggio (a due mani, skip, consegnato, flip), rimbalzo. Giochi a 2 e a 3 con e senza palla: Dai e vai, Dai e segui, Dai e cambia Concetto di difesa in genere e sul portatore di palla. Difesa a "L". Il Karate Storia e filosofia del karate Regolamento Kata e kumite Nuoto I quattro stili con particolare riferimento al delfino Regolamento Pallanuoto Regolamento Le tecniche individuali: la nuotata, la gambata a bicicletta, il tiro, la ricezione a una mano La principale disposizione tattica ed eventuali rotazioni difensive Scherma Le differenti delle armi della scherma e le attrezzature usate. Le basi del regolamento Le basi della tecnica schermistica Il sollevamento pesi Storia del sollevamento pesi, regolamento e differenza tra le tecniche Lo strappo Lo slancio l'uso di esercizi del sollevamento pesi nell'allenamento sportivo

CONOSCENZE e CONTENUTI TRATTATI (anche attraverso UDA o moduli) CONTENUTI SCIENZE MOTORIE	I sistemi bioenergetici e l'attività fisica in altura I sistemi bioenergetici e la produzione di ATP Differenze di utilizzo dei sistemi bioenergetici. Formazione e recupero del debito d'ossigeno. L'accoppiamento cuore-polmoni la diffusione dell'ossigeno nel sangue La curva di dissociazione dell'emoglobina Il massimo consumo d'ossigeno La soglia anaerobica L'acclimatazione all'alta quota La disponibilità dell'ossigeno al variare dell'altitudine. Il metabolismo Dispendio energetico della corsa a bassa intensità La composizione corporea BMI Teoria dell'allenamento Teoria e tecnica dell'allenamento I macro e i microcicli Il programma annuale dell'allenamento L'organizzazione della singola seduta di allenamento L'ipocinesi e il mantenimento della salute dinamica Definizione dell'ipocinesi Effetti negativi dell'ipocinesi Rimedi Doping Cenni storici del doping ed analisi del fenomeno Progetto EAT: la corretta alimentazione Le parti costituenti l'alimentazioni: i macro nutrienti carboidrati lipidi protidi Il piatto ideale Alimentazione e recupero muscolare Alimentazione e attenzione/sonno La visione storico-culturale delle Olimpiadi L'evolversi dell'organizzazione delle attività sportive in relazione ai cambiamenti socio-culturali USA-URSS: la guerra fredda Il problema razziale L'emancipazione femminile
METODOLOGIE	La Spiegazione degli argomenti veniva esposta dall'insegnante attraverso una classica lezione frontale e laboratoriale, per abituare gli alunni a partecipare al dialogo e a prendere appunti in maniera rapida e organizzata.

CRITERI DI VALUTAZIONE	Le verifiche sono state interrogazioni orali e soprattutto prove scritte. La valutazione finale ha tenuto conto, oltre che dei risultati oggettivi, dei progressi compiuti soggettivamente rispetto al livello di partenza. La disciplina necessita anche una valutazione pratica, dove gli alunni hanno dimostrato un apprendimento, una padronanza e un controllo del gesto, oltre degli aspetti teorici/pratici, sufficiente per la materia.
TESTI e MATERIALI / STRUMENTI ADOTTATI:	Dispense consegnate dall'insegnante e video
Prof. Massimo Annoni	

13/5/2024

Firme dei rappresentanti di classe