

A.S. 2018/ 2019

PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE II SEZ .E

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROF. ANNA CAROTENUTO

CONTENUTI	Settembre	<ul style="list-style-type: none"> Le capacità coordinative e condizionali: Allenamenti personalizzati. Corsa con metodologie individuali ,creando situazioni di transfert per uno stile di vita salutare. I principi fondamentali dell'allenamento.
	Ottobre	<ul style="list-style-type: none"> Il "Progetto nuoto", in riferimento alla programmazione, ha subito uno slittamento, per problematiche relative all'impianto della piscina. Conoscenze teoriche correlate con l'attività pratica svolta, seguendo la griglia di valutazione allegata. Il sistema cardio circolatorio e respiratorio.
	Novembre	<ul style="list-style-type: none"> Allenamenti in circuito a gruppi, con l'utilizzo di attrezzature specifiche. Miglioramento delle capacità condizionali e coordinative. Giochi di squadra.
	Dicembre	<ul style="list-style-type: none"> Il corpo umano. Anatomia e fisiologia. Il controllo e la consapevolezza del movimento. Dalla teoria alla pratica. Allenamenti propedeutici alla verifica. Test di verifica. (primo trimestre).
	Gennaio	<ul style="list-style-type: none"> Progetto nuoto. Divisione della classe in livelli di allenamento, anche con la classe abbinata, secondo quanto stabilito dal gruppo di materia. Allenamenti funzionali. La tecnica dei vari stili: Stile libero, dorso, rana, delfino. Le capacità coordinative e condizionali.
	Febbraio	<ul style="list-style-type: none"> Progetto nuoto . Allenamenti :tecnica dei vari stili; stile libero, dorso, rana, delfino. Miglioramento resistenza e velocità.

	Marzo	<ul style="list-style-type: none"> • Proseguimento Progetto nuoto. • Il controllo e la consapevolezza del movimento. • Allenamenti propedeutici con l'ausilio di attrezzi specifici (tondoludi,tavolette etc.). • Test di verifica. • Lezioni pratiche di approfondimento sui vari stili. • Giochi di squadra in acqua.
	Aprile Maggio	<ul style="list-style-type: none"> • Attività simbolico espressive e creative con supporti musicali. • I linguaggi non verbali e la corporeità. • Esercitazioni con tecniche respiratorie e consapevolezza dell'immagine del sé. • Allenamenti di gruppo propedeutici alla verifica. • Giochi di squadra:tecnica e relativi regolamenti.
	Giugno	<ul style="list-style-type: none"> • Giornata dello sport