

A.S. 2018/ 2019

PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE II SEZ .F

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