

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