

**A.S. 2019/ 2020**

**PROGRAMMA SVOLTO**

**CLASSE II SEZ .H**

**MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**PROF. ANNA CAROTENUTO**

CONTENUTI	Settembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le capacità coordinative e condizionali:</li> <li>Allenamenti personalizzati. Corsa con metodologie individuali ,creando situazioni di transfert per uno stile di vita salutare.</li> <li>I principi fondamentali dell'allenamento.</li> </ul>
	Ottobre	<ul style="list-style-type: none"> <li>"Progetto Nuoto".</li> <li>Divisione della classe in livelli di allenamento,anche con la classe abbinata, secondo quanto stabilito dal gruppo di materia</li> <li>Allenamento funzionale. La tecnica dei vari stili: stile libero,dorso,rana,delfino.</li> <li>Miglioramento capacità condizionali e coordinative.</li> </ul>
	Novembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>"Progetto Nuoto".</li> <li>Il controllo e la consapevolezza del movimento.</li> <li>Allenamenti propedeutici con l'ausilio di attrezzi specifici</li> <li>Test di verifica.(primo trimestre)</li> </ul>
	Dicembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>Progetto nuoto.</li> <li>Lezioni di approfondimento sui vari stili.</li> <li>Giochi in acqua:la pallanuoto.</li> <li>Elementi teorici in sinergia con la parte pratica</li> </ul>
	Gennaio	<ul style="list-style-type: none"> <li>"Progetto Nuoto".</li> <li>Allenamenti funzionali.La tecnica dei vari stili:</li> <li>Stile libero,dorso,rana,delfino.</li> <li>Le capacità coordinative e condizionali.</li> </ul>
	Feb/Marzo Aprile Maggio	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>La programmazione è stata modificata in considerazione della didattica a distanza</u></li> <li>Continuazione contenuti teorici.</li> </ul>

	<p>Feb/Marzo Aprile Maggio</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La percezione del corpo e la dimensione corporea.</li> <li>• Componenti anatomiche e fisiologiche.</li> <li>• Anatomia Umana.Osteologia-Artrologia.</li> <li>• Introduzione agli studi anatomici.</li> <li>• Elementi basilari per lo studio morfologico/anatomico.</li> <li>• Gli studi auxologici.Architettura delle ossa.Sviluppo delle varie parti del corpo.</li> <li>• <u>-La Colonna Vertebrale.</u>Caratteri delle vertebre di ciascuna regione:Cervicali,dorsali,lombari.IL Sacro e il coccigee.La colonna vertebrale considerata nel suo insieme.Paramorfismi e dismorfismi.</li> <li>• <u>-Sterno e Coste-Torace.</u>Caratteri generali e propri delle coste.Le cartilagini costali.Il torace in generale.</li> <li>• Meccanica respiratoria.Disposizioni generali.</li> <li>• <u>-Il Cranio.</u>Il Neurocranio.Configurazione interna ed esterna.Sviluppo generale.Lo splancnocranio.Le ossa della faccia.Configurazione e sviluppo generale.Regioni comuni al cranio e alla faccia.Il cranio da un punto di vista antropologico.</li> <li>• <u>-Gli Arti.Arto superiore:</u>Ossa della spalla.Scheletro del braccio.Ossa dell'avambraccio e della mano.</li> <li>• Caratteri generali e differenziali.Conformazione interna ed esterna.</li> <li>• <u>-Arto Inferiore.</u>Osso dell'anca.Il bacino.Conformazione generale e specifica.Osso della coscia e della gamba.</li> <li>• Il piede.Caratteri generali e specifici.I movimenti.</li> <li>• Ossa Sesamoidi.Sviluppo generale,anomalie e malformazioni.</li> <li>• <u>-Artrologia:</u>generalità sulle articolazioni.Classificazione e sviluppo.</li> <li>• I movimenti generali.</li> <li>• Progetti in microgruppi e gruppo classe,mantenendo l'unità di tutti gli allievi nello svolgimento del lavoro.</li> <li>• Rielaborazioni,in riferimento alla didattica a distanza.</li> </ul>