A1 PROGRAMMA SVOLTO, ARGOMENTI DI MAGGIOR RILIEVO E COMPITI

CLASSE: 1 AITE **MATERIA: Scienze Motorie e Sportive** **DOCENTE: Filippelli Andrea**

1) PROGRAMMA SVOLTO NELL'ANNO SCOLASTICO 2019/2020

TEORIA (IN PRESENZA)

- Apparato locomotore: sistema muscolare e scheletrico, tessuto osseo, classificazione ossa e muscoli, articolazioni, piani di simmetria del corpo

TEORIA (A DISTANZA)

- Apparato respiratorio: organi, scambi gassosi, ventilazione, tipi di respirazione, respirazione ed allenamento.
- Apparato cardiocircolatorio: cuore, sangue e vasi sanguigni, atri e ventricoli, valvole, piccola e grande circolazione, pressione sanguigna, parametri attività cardiaca a riposo e sotto sforzo
- Il Badminton: storia, dimensione campo, regole, racchetta e volano.

PRATICA (IN PRESENZA)

- L'avviamento motorio e il potenziamento muscolare
- Utilizzo di macchine Isotoniche e Cardio

Sport di squadra:

- Pallavolo: Fondamentali di gioco, ruoli, regole
- Badminton e Calcio a 5: praticati in forma ludica

Sport individuali:

- Corsa di velocità (fino all'inizio della DAD)

2) ARGOMENTI DEL PROGRAMMA DI MAGGIOR RILIEVO:

Agli studenti che hanno la verifica di Settembre è richiesto uno studio approfondito degli argomenti indicati, al fine di colmare le lacune manifestate al termine dell'anno**.**
Studio della teoria dei seguenti argomenti:

- ➢ Regolamento sport di squadra e individuali praticati durante l'anno;
- ➢ Apparato locomotore: sistema muscolare e scheletrico, tessuto osseo, classificazione ossa e muscoli, articolazioni, piani di simmetria del corpo
- ➢ Apparato cardiocircolatorio: cuore, sangue e vasi sanguigni, atri e ventricoli, valvole, piccola e grande circolazione, pressione sanguigna, parametri attività cardiaca a riposo e sotto sforzo

Esercitazioni pratiche:

- ➢ Esercitazioni di potenziamento muscolare e stretching;
- ➢ Esercitazioni di potenziamento mediante macchine isotoniche;
- ➢ Varie situazioni ed esercitazioni di gioco degli sport di squadra e individuali trattati.

AGLI STUDENTI CHE NON HANNO RAGGIUNTO LA SUFFICIENZA NELLO SCRUTINIO FINALE VERRÀ INVIATA LA SCHEDA PAI (PIANO DI APPRENDIMENTO INDIVIDUALIZZATO), AL FINE DI COLMARE LE LACUNE MANIFESTATE AL TERMINE DELL'ANNO.

3) COMPITI PER LE VACANZE ESTIVE (PER TUTTI GLI STUDENTI DELLA CLASSE)

- Pratica delle varie discipline sportive affrontate durante l'anno.

- Esercitazioni finalizzate al mantenimento delle capacità condizionali generali.