

PROGRAMMA SVOLTO
E
PIANO DI INTEGRAZIONE DEGLI APPRENDIMENTI
A.S. 2019/2020

DOCENTE:	Alessandra Lazzari
DISCIPLINA:	Scienze Motorie
CLASSE:	2ALSS

Sono state sviluppate le seguenti competenze (indicare se integralmente o parzialmente):

- Concetti di Anatomia e fisiologia del Corpo Umano.
- Terminologia delle Sc.Motorie e sportive
- L'Allenamento delle capacità Motorie condizionali, coordinative e espressive
- Gli effetti positivi della pratica fisica sulla salute

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
Forza	Approccio alla sala fitness
Preacrobatica	Elementi di preacrobatica in forma individuale, a coppie, a guppi. Circuito. Test
Resistenza	Esercizi con la corda e a corpo libero. Test di Cooper e di resistenza alla velocità.
Percezione di sé	Stretching
Capacità coordinative	Esercizi e giochi a corpo libero e con l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi eseguiti in varietà di ampiezza, ritmo in situazioni spazio- temporali diverse. La funicella. Test
Sport	Pallacanestro, Ultimate frisbee,

Teoria	<p>Apparato cardiocircolatorio: anatomia e fisiologia(il cuore , i vasi sanguigni, il ciclo cardiaco, il sistema di conduzione, la frequenza cardiaca, i meccanismi di rilevamento e i test)</p> <p>Il sistema linfatico.</p> <p>Il sistema nervoso: anatomia e fisiologia, il neurone e il neurone a specchio, il cervello dell'adolescente, la motricità volontaria, involontaria e riflessa.</p> <p>L'apparato digerente. Il fegato e il pancreas.</p> <p>L'integrazione e il doping</p>

Il programma svolto è stato visionato ed approvato dai rappresentanti degli studenti della classe.

(Nel caso in cui tutte le competenze dichiarate nella programmazione iniziale siano state sviluppate si scriverà)

Tutte le competenze dichiarate nella programmazione iniziale sono state sviluppate

(altrimenti)

Competenze dichiarate nella programmazione iniziale, non sviluppate o sviluppate parzialmente (specificare) nel secondo quadrimestre, da sviluppare nel piano di integrazione degli apprendimenti:

- Il doping

Per ogni Modulo vengono indicati i contenuti che saranno affrontati e i tempi previsti

MODULO	CONTENUTI
Il doping	PERIODO: settembre 2020
	NUMERO ORE: 4

Data: 8 giugno 2020