

# PROGRAMMA SVOLTO

**Materia:** SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE  
**Classe:** 1 FT  
**Anno scolastico:** 2022-2023  
**Docente:** Maggi Antonio

## 1. CONTENUTI DISCIPLINARI E TEMPI DI REALIZZAZIONE

Modulo o U.D.	Scansione dei contenuti	Tempi
Anatomia	La colonna vertebrale e le sue curve fisiologiche.	Ore 1
	Le ossa: forma e struttura, compiti dello scheletro e descrizione delle sue parti.	Ore 2
	Sistema cardio-circolatorio, arterie, vene, capillari, struttura e funzionalità del cuore. Respirazione cellulare.	Ore 2
	Apparato respiratorio : gli organi che lo compongono, funzione respiratoria e sua meccanica, scambi gassosi a livello alveolare.	Ore 2
Alimentazione	Quali sono i nutrienti: caratteristiche delle proteine, carboidrati , lipidi e loro specifica importanza nella corretta alimentazione. Dosi consigliate e problematiche legate all'abuso dei cibi. Vitamine, sali minerali e l'acqua.	Ore 5
Assi e piani di riferimento	Analisi degli assi e piani su cui avvengono i movimenti segmentari e nomenclatura dei movimenti stessi	Ore 3
Le leve meccaniche	Leve di primo, secondo e terzo genere con riferimento a oggetti comuni e alle diverse articolazioni e segmenti corporei. Calcolo dei momenti e bilanciamento delle forze in base alla lunghezza dei bracci.	Ore 3
Stretching	Esercizi di allungamento muscolare segmentari per i vari distretti corporei.	Ore 10
Potenziamento	Esercitazioni per lo sviluppo della forza nei diversi distretti corporei.	Ore 10
Pallavolo	Fondamentali individuali e di squadra, gioco didattico.	Ore 12
Pallacanestro	Fondamentali individuali e gioco didattico.	Ore 2
Preacrobatica	Capovolte avanti e dietro. Ruota	Ore 2
Aletica	Corsa a ostacoli, lancio del vortex, getto del peso	Ore 4
Ultimate	Lanci del frisbee di dritto e rovescio, ricezione del disco in corsa, gioco partita.	Ore 2
Coordinazione	Salto della funicella in diverse modalità. Andature in quadrupedia	Ore 2

## TIPOLOGIE DELLE PROVE DI VERIFICA UTILIZZATE :

Le valutazioni sono state effettuate attraverso l'osservazione del livello qualitativo delle attività pratiche e prove scritte-orali svolte.

Viareggio 09-06-2023

firma del docente