**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE**

**“R. DEL ROSSO G. DA VERRAZZANO”**

**A.S. 2019/2020**

**Istituto Tecnico Economico “LUCIANO RAVEGGI”**

**Via Della Pace 1 Albinia**

**INDIRIZZO : 5°A Amministrazione Finanza e Marketing**

**PROGRAMMA SVOLTO**

**DISCIPLINA: Scienze Motorie e Sportive**

**DOCENTE: Stefania Rinaldi Poli**

|  |  |
| --- | --- |
| **Modulo 1**  **Ore 1° Quadrimestre 26**  **Periodo di svolgimento: dal 16/09/2019 al 24/01/2020** | **Tempi di svolgimento** |
| **Sviluppo delle grandi funzioni cardio-circolatoria e respiratoria, incremento delle capacità coordinative, affinamento e consolidamento degli schemi motori** **di base:**   1. **Potenziamento Fisiologico**   -Miglioramento delle grandi funzioni: cardio- circolatoria e respiratoria.  -Potenziamento muscolare generale.  -Miglioramento della mobilità articolare. generale, con particolare riferimento alle principali articolazioni: scapolo –omerale, coxo-femorale e intervertebrale.  -Miglioramento della resistenza aerobica.  -Miglioramento della velocità.  **2) Consolidamento degli Schemi Motori di Base**  -Miglioramento dell’organizzazione spazio-temporale: reattività, velocità,  -Presa di coscienza del proprio corpo e sua utilizzazione sia in forma globale che nelle parti che lo compongono.  -Miglioramento della coordinazione generale ed oculo-manuale.  -Miglioramento dell’equilibrio sia in situazione statica che dinamica.  **3) 1) Utilizzo di Grandi e Piccoli Attrezzi**  *-*Palloni, pesi, spalliera, ecc*.*  **4) Attività in Circuito**  **3) Conoscenza e Pratica di Attività Sportive.**  **Fondamentali individuali e di squadra**  **-**Tattica di gioco, attacco e difesa**:** pallavolo: palleggio, bagher, battuta schiacciata schema a w difensivo e di attacco con alzatore al centro; calcetto: controllo della palla, tecnica di tiro in porta passaggi, pallacanestro: tiro a canestro, vari tipi di passaggi, 3 c 3, difesa a uomo e a zona, cronometraggio ed arbitraggio.  **5) Teoria**  - Alimentazione: macronutrienti (proteine-lipidi-carboidrati) e micronutrienti (vitamine, minerali, antiossidanti), disturbi della condotta alimentare(anoressia, bulimia, obesità), metabolismo e metabolismo basale | **Ore 3**  **Ore 3**  **Ore 3**  **Ore 2**  **Ore 9**  **Ore 6** |
| **Modulo 2**  **2° Quadrimestre fino al 15/05/2020 Ore 28**  **Periodo di svolgimento: dal 25/01/2020 al 15/05/2020** | **Tempi di svolgimento** |
| **Potenziamento e miglioramento delle capacità condizionali, conoscenza e pratica**  **di alcuni principali sport individuali e di squadra (fondamentali e tattiche di gioco).**  **1) Utilizzo di Grandi e Piccoli Attrezzi**  *-*Palloni, pesi, funicelle. spalliera, ecc*.*  **2) Attività in Circuito**  **3) Conoscenza e Pratica di Attività Sportive.**  **Fondamentali individuali e di squadra**  **-**Tattica di gioco, attacco e difesa**:** pallavolo: palleggio, bagher, battuta schiacciata schema a w difensivo e di attacco con alzatore al centro; dodgeball; calcetto e calcio tennis: controllo della palla, tecnica di tiro in porta passaggi, pallacanestro: tiro a canestro, vari tipi di passaggi, 3 c 3, difesa a uomo e a zona, cronometraggio ed arbitraggio,  **5) Teoria DAD:**  -Modificazioni Posturali: concetto di paramorfismo e dismorfismo, alterazioni a carico degli arti inferiori: alterazioni del ginocchio: varo valgo, ricurvato, alterazioni del piede: piatto, cavo, equino , valgo, talo. Alterazioni della colonna vertebrale. Ipercifosi dorsale, iperlordosi lombare, scoliosi.  - Cenni generali riguardanti le principali modificazioni fisiologiche che subiscono alcuni apparate ed organi in un soggetto che si è sottoposto ad allenamento: concetto di allenamento.  - Sistema Scheletrico.  - Disturbi della condotta alimentare.  - Alcol sport e droga: effetti dell’alcol sull’organismo, steroidi anabolizzanti, anfetamine, cannabis, allucinogeni Mescalina e Lsd 25 e cocaina, crack ed ecstasy, morfina ed eroina, GHB.  - Ginnastica dolce: la corporeità, fasi della respirazione, il rilassamento, training autogeno ecc.  - Il movimento ed il linguaggio del corpo: la prossemica.  - Dalle scienze motorie e sportive all’educazione alla convivenza civile.  - L’attività fisica.  **6) Cittadinanza e Costituzione**  - Educazione alla salute: alimentazione e movimento.  - Stili di vita: alcol e droghe. | **Ore 2**  **Ore 2**  **Ore 4**  **Ore 14**  **Ore 6** |

**Osservazioni** La classe nel complesso ha raggiunto un profitto più che ottimo, dimostrando interesse e partecipazione alle attività proposte.

Il docente

Stefania Rinaldi Poli