**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