**PROGRAMMA SVOLTO**

**DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**A.S. 2018-19 CLASSE I A ITN**

**PRIMO PERIODO** **Settembre-Gennaio n. ore svolte 28**

**N. ore 22**

***Parte formativa ed applicativa***

* Attività ed esercizi a corpo libero di coordinazione e mobilizzazione generale
* Esercizi e metodologie di lavoro, in particolare, per la mobilizzazione della colonna vertebrale eseguiti singolarmente e a coppie
* Attività di Riscaldamento generale; sequenze di esercizi da utilizzare in questa fase di lavoro (es. i pre-atletici); il Riscaldamento specifico; esercizi di allungamento muscolare eseguiti con varie metodologie tra le quali quella dello ‘Stretching’
* Esercizi per il potenziamento generale dei vari distretti muscolari (carico naturale)
* Test di coordinazione ed abilità: esecuzione di esercizi in circuito usando i gesti tecnici fondamentali della pallacanestro, della pallavolo, del calcio.
* Funicella: tecnica di base (saltelli ad un tempo e a due tempi)
* Giochi di movimento: palla-prigioniera, hit-ball, dodge-ball
* Giochi sportivi: calcio, pallavolo, pallacanestro con relativi propedeutici

Per ogni gioco variazione di alcune regole in adattamento allo spazio a nostra disposizione ed alla struttura della palestra

* Pallavolo: fondamentali tecnici (palleggio, bagher, battuta, palleggio di controllo, ricezione)

**N. ore 3**

***Parte teorica***

* Tecnica base della disciplina: posizioni fondamentali e movimenti; terminologia

specifica della disciplina.

Le parti del corpo

* La mobilità articolare definizione e metodologie specifiche di allenamento

Il metodo Stretching

* Le Capacità Motorie Resistenza, Forza, Velocità, Coordinazione, Destrezza

(definizioni)

* Gli Schemi Motori di base Camminare, correre, saltare, lanciare
* La fase di Riscaldamento obiettivi, modificazioni fisiologiche, tipi di riscaldamento
* Educazione alla Sicurezza osservazione dell’ambiente di lavoro partendo dalla Palestra

Rischi, pericoli, prevenzione

* Regole generali di comportamento nelle lezioni di Scienze Motorie: Igiene, rispetto,

partecipazione, organizzazione, giustificazioni.

**N.ore 3**

***Valutazioni*** Osservazione sistematica e costante degli studenti durante le varie esercitazioni

Ginnico-sportive

Test di coordinazione (n.3 test)

Colloqui sugli argomenti teorici e pratici trattati

Partecipazione, impegno, rispetto delle regole indicate

**SECONDO PERIODO** **Gennaio-Giugno n. ore svolte 32**

**N. ore 25**

***Parte formativa ed applicativa***

* Potenziamento di tutto ciò già avviato nel primo periodo dell’anno.
* Esercizi per l’allenamento della Resistenza generale (creazione di circuiti usando attrezzi quali ostacoli, cerchi, funicelle, bacchette di legno, coppelle segnaletiche)
* Esercizi di Defaticamento
* Tennis-tavolo
* Gioco degli Scacchi e della Dama
* Sviluppo delle capacità di organizzazione, collaborazione, arbitraggio

**N. ore 3**

***Parte teorica***

* La Resistenza generale
* Approfondimenti degli argomenti trattati nel primo quadrimestre

**N. ore 4**

***Valutazioni***

Colloqui orali sugli argomenti trattati durante l’anno

Osservazione sistematica di tutte le attività ginnico-sportive

Rilevamento della partecipazione più o meno costante e più o meno

costruttiva alle attività proposte (collaborazione-organizzazione)

Rispetto delle regole indicate

Capacità di eseguire compiti di arbitraggio nelle attività sportive

Porto Santo Stefano, 13 giugno 2019 Docente

Prof.ssa Maria Boninsegni