**PROGRAMMA SVOLTO**

**DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**A.S. 2018-19 CLASSE III CMN ITN**

**PRIMO PERIODO** **Settembre-Gennaio n. ore svolte 30**

**N. ore 24**

***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)
* 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, badminton 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***

Approfondimento degli argomenti trattati negli anni precedenti.

* 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.

* Apparato locomotore; organizzazione del sistema muscolare
* I muscoli scheletrici. La contrazione muscolare ed i meccanismi energetici

**N.ore 3**

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

Ginnico-sportive

Colloqui sugli argomenti teorici e pratici trattati

Partecipazione, impegno, rispetto delle regole indicate

**SECONDO PERIODO** **Gennaio-Giugno n. ore svolte 29**

**N. ore 22**

***Parte formativa ed applicativa***

* Potenziamento di tutto ciò già avviato nel primo periodo dell’anno.
* Esercizi per l’allenamento della Forza generale eseguiti a corpo libero e con uso di leggeri sovraccarichi (manubri, bilancieri, bacchette di ferro, molle)
* Esercizi di Defaticamento
* Tennis-tavolo
* Badminton
* Gioco degli Scacchi e della Dama
* Sviluppo delle capacità di organizzazione, collaborazione, arbitraggio

**N. ore 3**

***Parte teorica***

* La muscolatura scheletrica. I muscoli degli arti inferiori e superiori. La muscolatura addominale. La muscolatura profonda estensoria della colonna vertebrale. I muscoli del dorso (movimenti propri ed esercizi di allungamento e potenziamento)
* La Forza: principi di base per l’allenamento di questa capacità motoria ( serie e ripetizioni) . Principi-base per l’ uso dei sovraccarichi in genere: norme di sicurezza, controllo della postura, assistenza reciproca, metodi di lavoro.

**N. ore 4**

***Valutazioni***

Colloqui orali sugli argomenti trattati durante l’anno.

Valutazione della conoscenza dei muscoli scheletrici e della capacità di produrre,

nella pratica, compiti specifici di potenziamento ed allungamento per ogni muscolo

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