**PROGRAMMA SVOLTO**

**DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**A.S. 2018-19 CLASSE IV CAIM ITN**

**PRIMO PERIODO** **Settembre-Gennaio n. ore svolte 23**

**N. ore 17**

***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, rispetto a quelle codificate, in adattamento allo spazio a nostra disposizione ed alla struttura della palestra

**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

* Regolamenti dei Giochi praticati (codificati ed adattati)
* 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
* Apparato cardiocircolatorio: cuore, grande e piccola circolazione, sangue
* Apparato respiratorio: organi della respirazione; la respirazione

**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 31**

**N. ore 24**

***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***

* Educazione alla Sicurezza. Primo Soccorso. Urgenze ed Emergenze. Traumi

Muscolari. Traumi articolari. Traumi della Termoregolazione (colpo di sole e di

calore. Ipotermia: congelamento ed assideramento

La formazione medica dei Marittimi

**N. ore 4**

***Valutazioni***

 Colloqui orali sugli argomenti teorici trattati nel secondo periodo dell’anno

 Colloqui di ‘recupero ’con gli argomenti teorici trattati anche nel I quadrimestre

 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