

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Programma svolto
A.S. 2019-2020
Prof. Tania Gherarducci

Il programma pratico svolto, in riferimento ai Programmi Ministeriali, è stato adattato alle caratteristiche e agli interessi del gruppo classe e individualmente alle capacità e inclinazioni del singolo alunno/a, alle attrezzature e materiali presenti in palestra o nel campo di atletica. Dal mese di marzo, con la sospensione dell'attività didattica, molti degli argomenti sono stati affrontati con lezioni teoriche.

POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO :

- Resistenza: corse lente e prolungate alternate a brevi sprint, attività propedeutiche ai giochi di squadra, ripetizione di tratti di corsa con controllo delle pulsazioni; strutturazione di semplici circuiti per lo sviluppo delle capacità cardio-circolatorie e respiratorie e per il potenziamento dei vari distretti muscolari (circuit-training).
- Flessibilità e mobilità articolare: esercizi passivi e attivi. Esercizi a corpo libero con e senza attrezzi per l'allungamento muscolare. Sbloccaggio del cingolo scapolo-omerale e coxo-femorale utilizzando piccoli e grandi attrezzi (funicelle, elastici, spalliere ...). Stretching
- Forza: tonificazione e potenziamento delle grandi masse muscolari degli arti inferiori, superiori e del tronco, con esercizi a carico naturale, a coppie, con attrezzi occasionali, con esercizi di opposizione e resistenza, esercizi di tenuta, salti, andature e combinazioni, esercizi su base musicale, step, esercizi di pre-atletica, lavoro in circuito.
- Velocità: lavoro sulla velocità di spostamento e sulla velocità di reazione motoria, con posizione da partenze variate, circuit-training, giochi con la palla, cambi di direzione a comando ecc...

RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE:

- Esercizi in situazioni dinamiche con e senza attrezzi, rotolamenti sul piano sagittale, ed esercizi a corpo libero implicanti un rapporto non abituale tra spazio e corpo.
- Lavoro sulla coordinazione segmentale ed intersegmentale e sulla memoria motoria tramite andature a ritmo e combinazioni con e senza piccoli attrezzi (funicella, palla), costruzione di brevi progressioni su base musicale con uso dello step

CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE E SVILUPPO DELLA PERSONALITÀ' E DEL SENSO CIVICO:

- Giochi di squadra, propedeutici alla pallavolo, alla pallacanestro, alla pallamano al calcio. Conoscenza delle regole fondamentali ed assunzioni di ruoli. Effettuazione di partite, mini-tornei di pallavolo, di calcio, arbitraggio. Conduzioni di parte di lezione ed assistenza.

CONOSCENZA E PRATICA DELL' ATTIVITA' SPORTIVA:

- Autonomia nella gestione ed esecuzione del riscaldamento generale
- Conoscenza e capacità di arbitraggio delle discipline sportive praticate
- Pallavolo: fondamentali, palleggio, avanti, fermato, bagher, battute, partite, regolamento, arbitraggio.
- Pallacanestro: fondamentali individuali, giochi propedeutici, percorsi con la palla tiri a canestro.
- Calcio e calcetto
- Atletica: esercizi di pre-atletismo propedeutici alle corse ed alla rapidità ed ai salti.
- Ginnastica aerobica e step: tecnica dei passi base.
- Progetti Sportivi: attività con esperti esterni

INFORMAZIONE FONDAMENTALE SULLA TUTELA DELLA SALUTE E SULLA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI:

- Cenni di pronto soccorso ed assistenza in caso di traumi sportivi. Norme generali di igiene nel contesto dell'attività sportiva.
- Lo sport come educazione alla salute, concetto di salute dinamica, rischi della sedentarietà, attività motoria come stile di vita permanente.
- Efficienza fisica e auto-valutazione delle proprie capacità e performance.

COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA:

- Scienze Motorie e cittadinanza: competenze chiave di cittadinanza, in particolare partecipazione e collaborazione, imparare a superare gli ostacoli, autonomia e responsabilità, il rispetto delle regole, fair play.

Pisa, 20/06/2020

L'Insegnante
Tania Gherarducci