

**I.I.S. "PRIMO LEVI" DI QUARTU SANT'ELENA**  
**PROGRAMMA di Scienze Motorie e Sportive -PRIMO BIENNIO- a.s. 2022/2023**  
Prof. Carlo Pilleri classe: 2 B A.F.M.  
**OBIETTIVI GENERALI E SPECIFICI**

*POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO:*

1 - Resistenza generale e specifica: (tollerare un carico di lavoro sub massimale per un tempo prolungato; vincere resistenze rappresentate dal carico naturale e/o da un carico addizionale d'entità adeguata); corsa atletica; corsa intervallata; corsa a navetta.

2 - Reattività, rapidità e velocità: (compiere azioni semplici e/o complesse nel più breve tempo possibile); andature specifiche (skip, calciata, balzi, balzata, incrociata, laterale, galoppi, trottata, saltellata ) in avanti e indietro.

3 - Forza (vincere resistenze rappresentate dal carico naturale e/o da un carico addizionale d'entità); esercizi per la potenza muscolare a carico naturale.

4 - Flessibilità e mobilità articolare: (eseguire movimenti con l'escursione più ampia possibile nell'ambito del normale raggio di movimento articolare); stretching, esercizi di flessibilità a corpo libero con o senza piccoli attrezzi (cerchi, coni , appoggi Baumann).

5 - Potenziamento fisiologico dei grossi apparati (cardiaco, circolatorio, respiratorio e locomotore).

*RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE:*

1 esercizi di controllo segmentario; 2. esercizi con movimenti complessi adeguati alle diverse situazioni spazio temporali; 3. esercizi con movimenti complessi in forma economica in situazioni variabili; 4. esercizi con compiti motori in situazioni particolari tali che richiedono la conquista, il mantenimento e il recupero dell'equilibrio; 5 esercizi per la coordinazione neuro- muscolare; 6 esercizi per la coordinazione oculo-podalica e oculo-manuale.

*AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA:*

Fondamentali individuali dei giochi sportivi praticati quest'anno scolastico: Tennis tavolo, Badminton e Biliardino. Conoscere teoricamente, almeno una disciplina individuale e uno sport di squadra nei vari ruoli. Fondamentali individuali di alcune specialità dell'Atletica leggera (esercizi propedeutici alle discipline).

*CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE E DELLA SOCIALIZZAZIONE:*

Lavoro di gruppo, giochi di squadra, circuiti di destrezza e staffette, conoscenza e rispetto delle regole.

*Informazioni e conoscenze relative a:* La sicurezza nello svolgere attività motorie e sportive. La frequenza cardiaca e l'allenamento in forma elementare. I test motori. L'allenamento in forma elementare. Cenni sul metabolismo dell'esercizio fisico. La tecnica della corsa e del salto in alto. Lo stretching. Apparato locomotore in forma elementare con approfondimenti sul sistema scheletrico. Cenni di traumatologia dell'apparato locomotore con riferimento ai traumi sportivi e primo intervento. Regolamenti sportivi in forma generale (calcio e pallacanestro e pallavolo). Informazioni relative all' Educazione alimentare. Il fair play sportivo.

Le attività pratiche sono state svolte nelle strutture dell'Istituto, nei campi all'aperto ed in palestra.

Educazione civica: *-Sicurezza e rispetto delle regole relativamente all'Educazione stradale, alle attività motorie e sportive, all'uso della tecnologia.*

Le attività pratiche sono state svolte nelle strutture dell'Istituto, nei campi all'aperto ed in palestra.

Verifiche pratiche: percorsi con l'utilizzo di piccoli attrezzi (coni, cinesini, appoggi Baumann e cerchi) con valutazione dei tempi di esecuzione e delle capacità psico-motorie impegnate. Verifiche orali degli argomenti svolti e dei regolamenti degli sport trattati. Per gli alunni esentati dalle lezioni pratiche, solo verifiche orali.

**Quartu Sant'Elena, li 02/06/2023**

**L'INSEGNANTE: Carlo Pilleri**