PROGRAMMA di Scienze Motorie e Sportive - PRIMO BIENNIO - a.s. 2022/2023
Prof.ssa Frau Maria Assunta classe: 2 F

OBIETTIVI GENERALI E SPECIFICI

POTENZIAMENTO FISIOLOGICO:
1 - Resistenza generale e specifica: (tollerare un carico di lavoro submassimale per un tempo prolungato; vincere resistenze rappresentate dal carico naturale e/o da un carico addizionale di 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 di 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).
5 - Potenziamento fisiologico dei grossi apparati (cardiocircolatorio, 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, 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 alla: sicurezza nello svolgere attività motorie e sportive. Il corpo umano in generale.
Assi e piani del corpo umano. Posizioni e movimenti. La frequenza cardiaca e l'allenamento in forma elementare. I test motori. L'allenamento in forma elementare. La tecnica della corsa e del salto in alto. Lo stretching. Apparato locomotore in forma elementare. Cenni di traumatologia dell'apparato locomotore con riferimento ai traumi sportivi.
Regolamenti sportivi in forma generale (Calcio, Pallacanestro, Pallavolo e Pallamano).
Educazione civica: Il Fair Play, Il ruolo del leader nelle dinamiche interpersonali e nello sport.

Le attività pratiche sono state svolte nelle strutture dell'Istituto, nei campi all'aperto ed in palestra. Inoltre sono state svolte alcune attività extra curricolari .
Verifiche pratiche: percorsi con l'utilizzo di piccoli attrezzi (coni, cinesini, funi e cerchi) con valutazione dei tempi di esecuzione e delle capacità psico-motorie impegnate. Verifiche orali e scritte degli argomenti svolti e dei regolamenti degli sport trattati.

Quartu Sant'Elena, 30/05/2023 Frau Maria Assunta