

I.I.S. “Primo Levi” Quartu Sant'Elena

PROGRAMMA di Scienze Motorie e Sportive

a.s. 2022/2023

Prof. Carlo Pilleri

classe: 5 A Programmatori

OBIETTIVI GENERALI E SPECIFICI

POTENZIAMENTO FISILOGICO:

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 o con piccoli sovraccarichi

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 in 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 avere disponibilità e controllo segmentario; 2. realizzare movimenti complessi adeguati alle diverse situazioni spazio temporali; 3. attuare movimenti complessi in forma economica in situazioni variabili; 4. svolgere 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 spazio-tempo, oculo-podalica e oculo-manuale.

GRANDI ATTREZZI:

spalliera svedese, scala orizzontale, Asse e trave di equilibrio (esercizi per le capacità condizionali e coordinative , traslocazioni e sequenze motorie).

AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA:

Fondamentali individuali dei giochi sportivi praticati quest'anno scolastico: Biliardino, Tennis tavolo e Badminton. Conoscere e praticare in modo amatoriale, nei vari ruoli almeno una disciplina individuale e uno sport di squadra. 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, staffette e competizioni sportive, conoscenza e rispetto delle regole.

Informazioni e conoscenze relative a: Il corpo umano (anatomia e fisiologia degli apparati: locomotore, cardiocircolatorio e respiratorio); traumi da sport e primo soccorso; metabolismo dell'esercizio fisico; i principi alimentari. Sono stati inoltre fatti dei cenni sulla Teoria dell'allenamento; il doping; e lo stretching.

Educazione civica: *-Regole sociali del “ Primo intervento” e del “Primo Soccorso”.*

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*