

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE
EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Classe **3^A** (indirizzo AMMINISTRAZIONE FINANZA e MARKETING)

1) *RICERCA DI UN MIGLIOR CONTROLLO DEL MOVIMENTO ATTRAVERSO UN AFFINAMENTO DELLE FUNZIONI NEURO –MUSCOLARI, PRENDENDO COSCIENZA DELLE INFORMAZIONI PROPRIOCETTIVE ED ESTEROCETTIVE, PER POTENZIARE LA CONSAPEVOLEZZA DEL PROPRIO CORPO IN AZIONE*

- Attività in situazioni spazio-temporali mutevoli (ampiezza e ritmo)
- Esercitazioni a corpo libero e accenni di preacrobatica, equilibrio in condizioni dinamiche complesse.
- Controllo tonico e della respirazione
- Educazione al ritmo (insito nella struttura coordinativa esecutiva)

2) *SVILUPPO DEL PERCORSO RELATIVO ALLA PRESA DI COSCIENZA ED AL MIGLIORAMENTO DELLE QUALITA' FISICHE CONDIZIONALI ATTRAVERSO ATTIVITA' :*

- A carico naturale e aggiuntivo, di opposizione e resistenza (tonificazione)
- Con attrezzi codificati e non (es. bande elastiche\elastici\corde\bastonì\manubri\bilancieri)
- Circuiti a stazioni con obiettivi specifici per distretto muscolare.
- Di mobilità articolare e di stretching
- Ed esercitazioni di preatletismo ed andature varie

3) *PERCORSO RELATIVO ALL'ACQUISIZIONE DI UNA CULTURA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE INDIVIDUALI E DI SQUADRA, PER POTER PROMUOVERE LA PRATICA MOTORIA QUALE COSTUME DI VITA, ORIENTANDOSI IN BASE ALLE PROPRIE ATTITUDINI PERSONALI*

- Completamento della sperimentazione relativa alla tecnica dei fondamentali individuali di attività già provate nel biennio e di altre nuove.
- Tecnica dei giochi sportivi individuali e di squadra: avviamento alla tattica e sperimentazione di alcuni semplici schemi di gioco d'attacco e di difesa

Sport praticati :

Rugby: sostegno al portatore di palla, passaggio, meta

Calcetto : controllo palla attaccando e difendendo – la collaborazione

Atletica leggera: (sviluppo didattico attraverso visione video di : corsa ad ostacoli, - salto in alto – salto in lungo).

- *Alcuni alunni hanno partecipato all'attività sportiva in orario pomeridiano*
- *Alcuni alunni hanno partecipato alle fasi Provinciali dei Campionati Studenteschi.*

4) *PERCORSO RELATIVO AD UN EQUILIBRATO CONCETTO DI SALUTE E CONOSCENZA CRITICA VERSO LO SPORT. ASPETTO TEORICO-PRATICO CON CONOSCENZE RELATIVE*

- Teoria del movimento, regolamenti specifici e metodologie di allenamento
- Norme di comportamento per prevenire gli infortuni
- L'attività fisica risorsa per la salute : dalla teoria alla pratica, un concetto dinamico. In riferimento alla particolare situazione attuale, quale importanza riveste la pratica motoria quotidiana.
- Le componenti funzionali dell' apparato locomotore : l'apparato cardiocircolatorio (il sangue, il cuore ed il suo funzionamento; gli effetti del movimento sull'apparato cardiocircolatorio; perché aumentano le pulsazioni durante l'attività motoria; alterazioni della frequenza cardiaca: scoperta attraverso attività pratiche e comprensione