

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Classe 3^A (indirizzo AMMINISTRAZIONE FINANZA e MARKETING)

PREMESSA: LA SITUAZIONE SANITARIA DI QUESTO ANNO SCOLASTICO HA CONDIZIONATO TUTTA L'ATTIVITA' DIDATTICA, DETERMINANDO ALTERNANZA DI PERIODI IN PRESENZA AD ALTRI A DISTANZA. SPESSO QUESTA ALTERNANZA NON HA POTUTO ESSERE PROGRAMMATA CON ADEGUATO ANTICIPO E DI CONSEGUENZA SI E' DOVUTO "RINCORRERE" LA SITUAZIONE, RIMODULANDO COSTANTEMENTE LA PROGRAMMAZIONE SOPRATTUTTO PER LE PARTI PRATICHE DELL'ATTIVITA', CHE OVVIAMENTE SONO RISULTATE "STRAVOLTE" E SPESSO CON CARATTERISTICHE MOLTO DISTANTI DA QUANTO PREVENTIVATO, ADATTANDOLA ALLA DIDATTICA A DISTANZA.

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 diversificate.
- ✓ Controllo tonico e della respirazione

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\bastoni\manubri\ bilancieri)
- ✓ Circuiti a stazioni con obiettivi specifici per distretto muscolare.
- ✓ Di mobilità articolare e di stretching
- ✓ Ed esercitazioni di pre - atletismo 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*

- ✓ Gli obiettivi relativi alla promozione della pratica sportiva e di un sempre miglior controllo del proprio corpo, sono stati perseguiti solo parzialmente e con modalità condizionate dalla situazione sanitaria.
- ✓ Le mete rispetto a questi obiettivi, hanno potuto essere perseguite parzialmente e pertanto la parte di programmazione verrà recuperata nel prossimo anno scolastico.
- ✓ Atletica leggera: gare di velocità, ostacoli e staffetta (la partenza dai blocchi: le diverse fasi_tecnica-regolamento); il salto in lungo e il salto in alto.
- ✓ Il rugby: la "filosofia" del gioco, tecnica e regolamento – attività solo teorica.
- ✓ Accenni al badminton

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
- ✓ La salute: un concetto dinamico. L'importanza della pratica motoria, con particolare attenzione alla situazione attuale. L'attività fisica risorsa per la salute : dalla teoria alla pratica
- ✓ Ripasso della struttura muscolare e suo funzionamento: m. agonisti, antagonisti e sinergici; i movimenti dell'apparato locomotore – assi e piani.
- ✓ 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 - Interazione tra apparato respiratorio e cardio – circolatorio; i gruppi sanguigni.

▪ **Educazione civica : EDUCAZIONE ALLA SALUTE**

Prevenire è meglio che curare – scoprire, capire e agire consapevolmente:

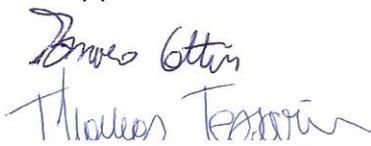
- ✓ Uso e abuso di alcol sul proprio corpo e nella vita di relazione.

I pericoli del movimento – scoprire – capire - agire:

- ✓ Il primo soccorso: cosa fare e cosa non fare
- ✓ Traumi all'apparato scheletrico _ articolare _ muscolare.

Porto Viro 4 giugno 2021

I rappresentanti di classe



(I docente

Prof. VENTURA GIUSEPPE

