

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE**  
**EFFETTIVAMENTE SVOLTO**

**CLASSE 1<sup>A</sup> B indirizzo TURISTICO (con progetto sportivo )**

**A: Percorso relativo alla presa di coscienza dei mezzi che consentono il miglioramento delle qualità fisiche condizionali:**

- Attività di mobilità articolare e di stretching
- Attività atte a migliorare la resistenza, attraverso lavori in regime aerobico- anaerobico- ad intervalli e con carichi crescenti.
- Velocità di reazione; velocizzazione con esercitazioni che favoriscono il miglioramento della velocità di esecuzione, corsa a ritmi diversificati.
- La resistenza nelle sue diverse forme
- Esercizi di tonificazione generale a carico naturale e di opposizione.
- Esercizi di preatletismo generale.

**B: Affinamento delle funzioni neuromuscolari, ricercando un miglior controllo del movimento attraverso una sempre più efficace rappresentazione mentale del proprio corpo in azione:**

- Attività in situazioni spazio-temporali diversificate e progressivamente più complesse.
- Esercitazioni a corpo libero.

**C: Promozione di attività motoria - sportiva a carattere polisportivo:**

- Giochi propedeutici, pre - sportivi e sportivi.
- Sperimentazione di fondamentali individuali caratteristici dei vari sport.
- Introduzione della tecnica dei fondamentali di squadra.
- Sport conosciuti: pallamano – pallacanestro –atletica leggera: ( corsa campestre\_ attività pratica; salto in alto e salto in lungo \_solo visione filmati introduttivi).
- **Corso di nuoto inserito nel percorso relativo al progetto sportivo**
- *Alcuni alunni hanno partecipato all'attività sportiva – gruppo sportivo.*
- *Alcuni alunni hanno partecipato alle fasi Provinciali dei Campionati studenteschi*

**D: Aspetto teorico-pratico**

- Norme igieniche di base
- Cogliere gli elementi base del comportamento, onde prevenire gli infortuni.
- Conoscenza teorica dei fondamentali individuali sperimentati.
- Le componenti passive dell'apparato locomotore: lo scheletro, le articolazioni, la struttura della colonna vertebrale. Le posture: vizi di portamento, i paramorfismi e dismorfismi, mal di schiena: cause, rimedi, attività e comportamenti da tenere per prevenirli; educazione posturale.
- 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