

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE EFFETTIVAMENTE SVOLTO
CLASSE 1^A B indirizzo TURISTICO (con progetto sportivo)

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.

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, andature a ritmi diversificati.
- ✓ 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:

- ✓ 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.
 - Giochi propedeutici, pre - sportivi e sportivi.
 - Sperimentazione di fondamentali individuali caratteristici dei vari sport.
 - Introduzione della tecnica dei fondamentali di squadra.
- ✓ Sport conosciuti: pallacanestro -go back _ atletica leggera: (salto in alto e salto in lungo).

D: Aspetto teorico-pratico

- ✓ Norme igieniche di base_ comportamenti atti alla prevenzione del contagio riconducibili alle misure sanitarie adottate per il covid 19, con particolare attenzione a quelle in palestra e negli spogliatoi.
- ✓ 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

▪ **Educazione civica : EDUCAZIONE ALLA SALUTE**

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

- ✓ L'azione del fumo sull'organismo: contenuto sigarette - elettroniche, fumo passivo.
- ✓ L'azione dell'alcol sull'organismo

I pericoli del movimento – scoprire – capire - agire:

- ✓ L' ABC del primo soccorso
- ✓ Traumi all'apparato scheletrico _ articolare _ muscolare.
- ✓ Postura e sollevamento carichi.

Porto Viro 5 giugno 2021

I rappresentanti di classe

Bradani Aurora Jessica
Berotello Andrea

Il docente
Prof. VENTURA GIUSEPPE