

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 IN PARTE L'ATTIVITA' DIDATTICA, DETERMINANDO LA NECESSITA' DI RIMODULARE COSTANTEMENTE LA PROGRAMMAZIONE IN BASE ALL'EVOLUZIONE DELLA SITUAZIONE DEI CONTAGI. SOPRATTUTTO LE PARTI PRATICHE DELL'ATTIVITA' SONO RISULTATE IN QUALCHE PERIODO "STRAVOLTE", SPESSO CON CARATTERISTICHE MOLTO DISTANTI DA QUANTO E' POSSIBILE PREVENTIVARE NELLA "NORMALITA'". SOLO NELL'ULTIMO PERIODO DELL'ANNO SCOLASTICO LA PROGRAMMAZIONE HA POTUTO AVVICINARSI A QUANTO IPOTIZZABILE.

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
 - 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 – go back _ atletica leggera: (getto del peso - salto in alto e salto in lungo) – accenni alla pallavolo (propedeutici introduttivi).

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.
- ✓ I fattori che influenzano la salute - stili di vita corretti.

Effetti del movimento e dell'inattività sul nostro corpo – le abitudini positive per il mantenimento della salute:

- ✓ Postura e sollevamento carichi: quali attenzioni prestare
- ✓ Paramorfismi : cifosi, lordosi e scoliosi – problematiche degli arti inferiori (piedi e ginocchia)

Porto Viro 1 giugno 2022

I rappresentanti di classe

Il docente
Prof. VENTURA GIUSEPPE