

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

**CLASSE 4<sup>A</sup> B indirizzo TURISTICO ( progetto sportivo )**

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

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\bilanceri)
- Circuiti a stazioni con obiettivi specifici per distretto muscolare.
- Di mobilità articolare e di stretching
- Ed esercitazioni di pre - atletismo ed andature varie
- Fitness presso la palestra convenzionata ( percorso specifico)

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*

- 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 :

*Ping pong :* la gestione della racchetta in attività individuale e di coppia..

*Badminton:* la struttura del campo ed il punteggio specifico; 1vs1 e 2vs2

*Step: educazione al ritmo, strutturazione di semplici coreografie.*

- **Alcuni alunni hanno partecipato all'attività sportiva in orario pomeridiano.**

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
- Conoscenza nozioni base relative alle macchine isotoniche.
- 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
- Le componenti funzionali dell'apparato locomotore: l'apparato respiratorio ( struttura e funzionamento; le reazioni utili dell'apparato respiratorio; respirazione polmonare e respirazione cellulare; gli effetti del movimento sull'apparato \_scoperta e comprensione ); il covid 19.
- Interazione tra apparato respiratorio e cardio – circolatorio.

*Prof. VENTURA GIUSEPPE*