

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE EFFETTIVAMENTE SVOLTO

CLASSE 4^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.

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
- ✓ 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\bilancieri\sacche bulgare)
- ✓ 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.
- ✓ Atletica leggera: gare di velocità_ostacoli e staffetta; i salti in alto e in lungo; getto del peso e lancio disco.
- ✓ Baseball: il lanciatore ed il battitore; il gioco nelle basi (regole principali e punteggio specifico) .
- ✓ Basket: i fondamentali individuali e di squadra _ la collaborazione
- ✓ Step: educazione al ritmo, strutturazione di semplici coreografie.

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
- ✓ 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); i volumi polmonari (scoperta pratica guidata).
- ✓ Interazione tra apparato respiratorio e cardio - circolatorio; rapporto tra frequenza cardiaca e tipo di attività svolta.
- ✓ I meccanismi energetici : la ricarica dell' A.T.P. attraverso i meccanismi aerobico, anaerobico lattacido, anaerobico lattacido e i loro tempi di intervento; EPOC; il principio della supercompensazione.

▪ **Educazione civica : EDUCAZIONE ALLA SALUTE**

Elementi di primo soccorso (le problematiche dell'attività motoria)–scoprire, capire e agire consapevolmente:

- ✓ Le contusioni – i traumi articolari – i traumi muscolari (sapresti cosa fare in questi casi ?)

I fattori che influenzano la salute: i principi base dell'alimentazione – scoprire – capire - agire:

- ✓ alimentarsi o nutrirsi _ i principi base da seguire_ tra la salute e l'aspetto estetico

Porto Viro 3 giugno 2022

I rappresentanti di classe

Giada Romano
Elisa Stefani

Il docente

Prof. VENTURA GIUSEPPE

