

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE
EFFETTIVAMENTE SVOLTO

CLASSE 2^A 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.
- La resistenza nelle sue diverse forme.
- Velocità di reazione; velocizzazione con esercitazioni che favoriscono il miglioramento della velocità di esecuzione, corsa a ritmi diversificati.
- Esercizi di tonificazione generale a carico naturale, di opposizione, con piccoli sovraccarichi.
- 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 (seconda parte)

- Giochi propedeutici, presportivi e sportivi.
- Sperimentazione di fondamentali individuali caratteristici dei vari sport.
- Introduzione della tecnica dei fondamentali di squadra.
- **Sport conosciuti:** hockey – palla tamburello – go back – volano –sviluppo atletica leggera svolta in 1^A: (corsa campestre _prove diversificate in diversi contesti e ambienti)
- **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

- Consolidamento delle norme igieniche di base
- Cogliere gli elementi base del comportamento, onde prevenire gli infortuni.
- Conoscenza teorica dei fondamentali individuali sperimentati.
- Le componenti attive dell'apparato locomotore: il sistema muscolare: il muscolo scheletrico, struttura e meccanica della contrazione (anatomia e fisiologia); classificazione dei principali muscoli scheletrici e loro azione prevalente.
- L'importanza della pratica motoria, con particolare attenzione alla situazione attuale. L'attività fisica risorsa per la salute : dalla teoria alla pratica.
- Assi e piani; terminologia del movimento

Porto Viro 5 giugno 2020

Prof. VENTURA GIUSEPPE