

**CLASSE 2<sup>A</sup> 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 – frisbee - sviluppo atletica leggera svolta in 1<sup>A</sup>: ( corsa campestre, resistenza, 400 mt, 1000mt, velocità, partenza dai blocchi, corsa ad ostacoli, staffetta 4x100 , propedeutici getto del peso –lancio del disco - salto in alto – salto in lungo).
- **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 e Regionali 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.
- La struttura muscolare e il suo funzionamento ( anatomia e fisiologia )
- La terminologia in scienze motorie: assi, piani, movimenti

Porto Viro 4 giugno 2019

I rappresentanti di classe

Prof. VENTURA GIUSEPPE