

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE EFFETTIVAMENTE SVOLTO
CLASSE 2^A C 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: go back, pallatamburello e badminton _ atletica leggera: (attività sulla pista_ corse_ ostacoli e staffetta, getto del peso, salti in alto e lungo) _ hockey_ Accenni pallamano, pallavolo e baseball .

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 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.
- ✓ Assi e piani; terminologia del movimento.
- ✓ 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:

- ✓ I fattori che influenzano la salute: i principi base dell'alimentazione.

I pericoli del movimento – scoprire – capire - agire:

- ✓ L' ABC del primo soccorso
- ✓ Traumi all'apparato muscolare: contrattura, stiramento, strappo e crampo.
- ✓ Di fronte a queste situazioni sapresti cosa fare?

Porto Viro 1 giugno 2022

I rappresentanti di classe

MARZOLA GIOIE
TUOPULO SOFIE

Il docente

Prof. VENTURA GIUSEPPE

