

CLASSE 3^A 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 statico e in condizioni dinamiche progressivamente più complesse.
- Controllo tonico e della respirazione
- Educazione al ritmo (insito nella struttura coordinativa esecutiva)

2) *SVILUPPO DEL PERCORSO RELATIVO ALLA PRESA DI COSCIENZA ED AL MIGLIORAMENTO DELLE QUALITÀ FISICHE CONDIZIONALI ATTRAVERSO ATTIVITÀ:*

- A carico naturale e aggiuntivo, di opposizione e resistenza (tonificazione)
- Con attrezzi codificati e non (es. elastici\corde\baston\manubri)
- Circuiti a stazioni con obiettivi specifici per distretto muscolare.
- Di mobilità articolare e di stretching
- Ed esercitazioni di preatletismo ed andature varie
- Corso per l'acquisizione del brevetto di assistente ai bagnanti

3) *PERCORSO RELATIVO ALL'ACQUISIZIONE DI UNA CULTURA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE INDIVIDUALI E DI SQUADRA, PER POTER PROMUOVERE LA PRATICA MOTORIA QUALE COSTUME DI VITA, ORIENTANDOSI IN BASE ALLE PROPRIE ATTITUDINI PERSONALI*

- Completamento della sperimentazione relativa alla tecnica dei fondamentali individuali di attività già provate nel biennio e di altre nuove.
- 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:

Rugby: sostegno al portatore di palla, passaggio, meta

Badminton: sviluppo della fase di attacco contrapposta a quella di difesa, il punteggio specifico

Calcetto: controllo palla attaccando e difendendo – la collaborazione

Baseball: sviluppo della fase di attacco contrapposta a quella di difesa.

Atletica leggera: (resistenza, velocità, partenza dai blocchi, corsa ad ostacoli, staffetta 4x100 , 400mt , 1000mt , propedeutici al getto del peso – lancio del disco - salto in alto – salto in lungo).

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

- *Alcuni alunni hanno partecipato alle fasi Provinciali e Regionali dei Campionati studenteschi*

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
- Norme di comportamento per prevenire gli infortuni
- La postura: movimentazione di carichi. Primo soccorso
- Il microclima
- Argomenti del corso per bagnini.

Porto Viro 5 giugno 2019

I rappresentanti di classe

Prof. VENTURA GIUSEPPE