

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE EFFETTIVAMENTE SVOLTO

**CLASSE 3<sup>A</sup> 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.

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

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\baston\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.
- ✓ Le mete rispetto a questi obiettivi, hanno potuto essere perseguite parzialmente.
- ✓ E' stata recuperata la parte di programmazione relativa al passato anno scolastico (pratica di alcune attività).
- ✓ Atletica leggera: la velocità, gli ostacoli e staffetta ( la partenza dai blocchi: le diverse fasi\_tecnica-regolamento ); il salto in lungo e il salto in alto; getto del peso e lancio disco.
- ✓ Hockey: la "filosofia" del gioco, tecnica e regolamento.
- ✓ Gli sport con la racchetta: badminton, pallatamburello e il tennis : tecnica e regolamenti specifici.
- ✓ Accenni la basket e alla pallavolo ( tecnica propedeutici e alcune parti di regolamento applicato )

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
- ✓ Ripasso della struttura muscolare e suo funzionamento: m. agonisti, antagonisti e sinergici; i movimenti dell'apparato locomotore – assi e piani.
- ✓ Le componenti funzionali dell' apparato locomotore : l'apparato cardiocircolatorio ( il sangue, il cuore ed il suo funzionamento; gli effetti del movimento sull'apparato cardiocircolatorio; perché aumentano le pulsazioni durante l'attività motoria; alterazioni della frequenza cardiaca: scoperta attraverso attività pratiche e comprensione ; l'apparato respiratorio: struttura anatomica e funzionamento; Interazione tra apparato respiratorio e cardio – circolatorio.

**Prevenire è meglio che curare – scoprire, capire e agire consapevolmente:**

- ✓ I fattori che influenzano la salute: i principi base dell'alimentazione.
- ✓ IL PRIMO SOCCORSO RELATIVO ALLE PROBLEMATICHE DEGLI APPARATI CARDIO-CIRCOLATORIO-RESPIRATORIO
- ✓ Cosa fare e cosa non fare di fronte a queste situazioni.

Porto Viro 4 giugno 2022

I rappresentanti di classe

*Annae Reichert*

*Quirina Bredini*

Il docente

Prof. VENTURA GIUSEPPE