

# **PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**IIS "EINSTEIN-BACHELET"**

**Sede "A.EINSTEIN"**

**ROMA – A.S. 2020/2021**

Classe \_\_\_\_\_ IAt \_\_\_\_\_

## **OBIETTIVI GENERALI:**

### **a) POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO:**

- corsa: veloce, libera, di resistenza;
- attività in regime aerobico ed anaerobico;
- esercizi di respirazione;
- esercizi di potenziamento fisiologico generale e muscolare;
- esercizi di mobilità e scioltezza articolare;
- esercizi a corpo libero individuali o a coppie;

### **b) RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE:**

- esercizi di coordinazione generale, oculo-manuale;
- esercizi per la strutturazione dell'equilibrio statico e dinamico;
- esercizi di educazione al ritmo attraverso esecuzioni a corpo libero con i palloni, cerchi e clavette.

### **c) CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIALITÀ E DEL SENSO CIVICO:**

- giochi sportivi: pallavolo, calcetto, basket, tennistavolo, pallamano;
- attività ludiche;
- compiti di arbitraggio e di giuria;

### **d) INFORMAZIONI FONDAMENTALI SULLA TUTELA DELLA SALUTE E PROGRAMMA DI TEORIA:**

*Effetti del movimento sul piano fisico, psichico e morale. Regole dei giochi sportivi. L'importanza dell'attività motoria in particolare nell'età evolutiva. I principi alimentari in rapporto all'attività motoria e a una sana abitudine di vita. Informazioni sulle caratteristiche tecnico-tattiche e metodologiche degli sport praticati, sulle finalità delle esercitazioni scelte e sugli apparati di volta in volta interessati all'esercizio.*

**DAD:** Il riscaldamento organico e muscolare. Lo Stretching. Le capacità condizionali e coordinative. Educazione Civica: Decalogo dei comportamenti in DDI. Il Sistema Muscolare. Alimentazione e Salute. Educazione Civica: il Fairplay - Carta dei diritti del ragazzo nello sport. Nozioni di pronto soccorso. Traumi muscolari. La circolazione del sangue. Disturbi del comportamento alimentare. Riscaldamento generale, le qualità fisiche.

*Teoria dell'allenamento sportivo. Teoria dell'allenamento - Forza. Teoria dell'allenamento - Resistenza. Teoria dell'allenamento - Velocità. Il Fitness. Educazione alimentare e Sport.*

### **METODOLOGIA**

*La metodologia utilizzata è stata prevalentemente analitica poiché sono stati approfonditi argomenti trattati negli anni precedenti in modo globale.*

### **VERIFICA**

*L'osservazione sistematica ha rappresentato il principale strumento di verifica del processo di apprendimento nonché della partecipazione e dell'impegno nelle attività proposte.*

*Sono state inoltre utilizzate prove di verifica di attività pratiche .*

### **MATERIALI DIDATTICI**

*Per la parte teorica è stato utilizzato il libro di testo previsto.*

*Per la parte pratica è stata utilizzata l'attrezzatura generale da palestra ( clavette, cerchi,palloni,parallele, cavallina, tappetini, spalliera, step, ecc.)*

*Il programma è stato svolto sulla base delle direttive ministeriali, rispettando l'età e evolutiva degli studenti.*

*Il Docente  
f.to Mauro Frezza*