

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

IIS "EINSTEIN-BACHELET"

Sede "A.EINSTEIN"

ROMA – A.S. 2020/2021

Classe _____ 2At _____

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*