



PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO 2016- 2017

CLASSE.....**5° CET**.....

DOCENTE: PROF.SSA STEFANIA VANNI

- **Potenziamento fisiologico:** esercizi a corpo libero, sia individuali che a coppie, mirati alla mobilità articolare, all'elasticità e all'allungamento muscolare, anche attraverso l'utilizzo di esercizi di stretching. Esercizi di incremento delle capacità condizionali (resistenza- velocità- forza) eseguiti a carico naturale sia in forma di circuito che con esercizi singoli o a coppie. Esercizi di pre- atletica tesi a migliorare sia la coordinazione dinamica generale che la destrezza con l'utilizzo di piccoli attrezzi. Test d'ingresso codificati.
- **Consolidamento e rielaborazione degli schemi motori di base, posturali e degli schemi di azione:** attraverso l'uso di piccoli e grandi attrezzi (funicella, pallina, palla, palla – medica, cerchi, etc.) e con giochi tradizionali come palla rilanciata, calcio- tennis, etc.).
- **Miglioramento delle capacità condizionali e coordinative generali, con perfezionamento delle capacità coordinative speciali:** attraverso esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale o con piccoli attrezzi e carichi, eseguiti a coppie ed in gruppo, in circuito, esercitazioni a corpo libero, esercizi di mobilità e scioltezza articolare, stretching, esercizi per lo sviluppo della forza veloce e resistente, resistenza e velocità. Esercitazioni specifiche proprie delle discipline sportive affrontate.
- **Conoscenza e pratica dei fondamentali dei principali giochi sportivi quali:** pallavolo, basket, calcio a 5, pallanuoto. Inoltre cenni di badminton, dodge- ball, tennis- tavolo, biliardino, etc. Fondamentali tecnici e tattici delle varie discipline.
- **Conoscenza e pratica dei fondamentali di sport individuali:** nuoto (esercizi e giochi di acquaticità, galleggiamento, acquagym, stile libero, rana, dorso, apnea, pallanuoto e giochi tradizionali in acqua).
- **Atletica leggera:** velocità e resistenza.
- **Regolamenti federali e didattica delle principali attività proposte**

TEORIA:

Unità tematica 1

- Efficienza sportiva e allenamento
- Le fasi di una seduta di allenamento
- Il concetto di carico allenante
- Carico interno ed esterno e parametri

- Capacità condizionali e capacità coordinative
- Sport, regole e fair play

Unità tematica 2

- Salute e benessere
- I rischi della sedentarietà, il movimento come prevenzione
- Una sana alimentazione, macronutrienti e micronutrienti
- L'alimentazione e sport
- La corretta idratazione

Unità tematica 3

- L'atletica leggera nella scuola, lezioni mirate alle specialità di corse, salti e lanci

Unità tematica 4

- Metodi e tecniche di misura della composizione corporea
- La valutazione della composizione corporea nell'atleta

Unità tematica 5

Capacità condizionali e allenamento

- L'allenamento sportivo
- La forza
- La velocità
- La resistenza
- La flessibilità

TESTO IN USO: “*Movimento + Sport= Salute*”, B. Balboni- A. Dispensa; Edizione “Il Capitello”.

ALTRO TESTO E DISPENSE UTILIZZATE:

- “Più movimento, Scienze motorie per la scuola secondaria di secondo grado” Dea scuola, Marietti scuola; slide.

- Dispense di atletica leggera “L'atletica leggera nella scuola, lezioni di educazione fisica mirate alle specialità di corse, salti e lanci”, Giorgio Berto della Facoltà di medicina e chirurgia corso di laurea in scienze motorie di Firenze, giugno 2004.

PARTECIPAZIONE AD EVENTI SPORTIVI:

La classe nel corso dell'anno scolastico ha partecipato:

- ai tornei interni d'istituto di pallavolo, basket e calcetto.
- Campionati studenteschi di atletica e di nuoto (fasi d'istituto, provinciale e regionale).

INDICAZIONI PER GLI ALUNNI CON GIUDIZIO SOSPESO

Sarà cura degli alunni con giudizio sospeso presentare all'esame di settembre un percorso di destrezza e abilità che preveda l'esecuzione di fondamentali tecnici di almeno due discipline sportive praticate nel corso dell'anno e almeno uno stile di nuoto da eseguire in piscina (fatti salvi diversi accordi derivanti dai livelli di partenza

dell'alunno). Per gli alunni esonerati dalla parte pratica sono richieste due relazioni riguardanti le attività svolte durante l'anno.

Lucca, 01/06/2017

L'Insegnante di **Scienze Motorie e Sportive**

Prof.ssa Stefania Vanni