

# ISTITUTO TECNICO INDUSTRIALE STATALE

“LUIGI TRAFELLI”

## **PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Anno Scolastico 2018/19

Classe: 2° BLSA

Il programma svolto ha seguito, in linea di massima, quelle che sono le linee guida del M.P.I.. Pertanto gli argomenti sono stati trattati ponendo particolare attenzione all'aspetto di socializzazione e rispetto delle regole, sia sportive che comportamentali. Quindi attraverso la pratica delle varie attività proposte, per lo più con giochi di squadra, si è tentato di esaltare la personalità di ogni alunno, in modo da spingerlo ad una crescita più consapevole delle proprie capacità motorie e relazionali. Nello specifico gli argomenti trattati, differenziandoli per intensità e capacità tenendo in chiara considerazione l'età degli studenti, sono i seguenti:

### **Potenziamento Fisiologico,**

#### **Miglioramento della:**

**RESISTENZA:** Corsa di durata continua, con progressivo aumento di intensità; fartlek; circuit-training di durata; saltelli con corda.

**VELOCITA':** Corsa a scatti di 30 mt. a massima velocità; staffette; ripetizioni in serie di esercizi di rapidità e forza rapida alternativi.

**ELASTICITA' MUSCOLARE:** Esercizi di mobilizzazione articolare attiva; esercizi di mobilizzazione articolare passiva; esercizi di stretching.

**FORZA:** Esercizi con la palla medica e/o esercizi sotto carico leggero;

### **Rielaborazione Schemi Motori**

#### **AFFINAMENTO E INTEGRAZIONE DEGLI SCHEMI ACQUISITI**

**PRECEDENTEMENTE:** Esercizi con piccoli e grandi attrezzi (palle, palline, coni, cerchi), basati sul rapporto corpo/ambiente/spazio.

**Consolidamento del carattere e sviluppo della socialità e senso civico:**

**ACQUISIZIONE E CONSAPEVOLEZZA DEI PROPRI MEZZI E RISPETTO DELLE REGOLE:** Organizzazione di giochi sportivi e funzioni di arbitraggio.

**Conoscenza e pratica delle attività sportive:**

**COINVOLGIMENTO DEGLI ALUNNI AD UN'ACQUISIZIONE DI ABITUDINI DI VITA; LO SPORT COME MEZZO PER LA TUTELA DELLA SALUTE, COME ESPRESSIONE DELLA PERSONALITA' E COME STRUMENTO DI SOCIALIZZAZIONE:** Attività sportive di squadra ed individuali; pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio a 5, tennis tavolo, dodgeball; palla tamburello.

**Informazioni fondamentali sulla tutela della salute e prevenzione infortuni:**

**COLLOCARE GLI ALUNNI IN UN CIRCUITO DI INTERESSI PIU' AMPIO:**

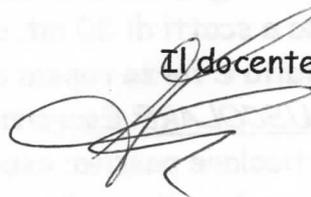
**Il corpo umano:** apparati e sistemi; educazione alimentare, equilibrio alimentare, disturbi dell'alimentazione, alimentazione e sport.

**Le droghe:** educazione e prevenzione.

**Vizi del portamento:** paramorfismi e dimorfismi.

**Traumatologia e primo soccorso:** contusione, commozione, crampo, distorsione, emorragia, ferita, frattura, lussazione, stiramento, strappo, tendinite.

Il docente



Nettuno, 10/05/2019

Gli Alunni

Flavia Cola

Gianni Esposito