

ISTITUTO TECNICO INDUSTRIALE STATALE

"LUIGI TRAFELLI"

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Anno Scolastico 2018/19

Classe: III CL

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.

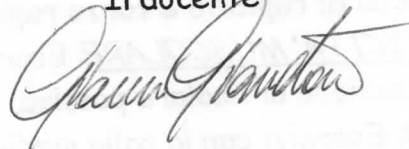
Le droghe: educazione e prevenzione.

Vizi del portamento: paramorfismi e dimorfismi.

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

Nettuno, 10/05/2019

Il docente



Gli Alunni

