

Programma svolto A.S. 2016-2017

Insegnante: **Francesco Tallarico**

Disciplina: Scienze motorie e sportive.

Classe 1 C Liceo.

Obiettivi Cognitivi (programmati e raggiunti) :

Il potenziamento fisiologico

La rielaborazione degli schemi motori

Il consolidamento del carattere, lo sviluppo della socialità e del senso civico

La conoscenza e la pratica delle attività sportive

Le informazioni fondamentali sulla tutela della salute e della prevenzione degli infortuni

CONOSCENZE

Movimenti fondamentali e loro espressioni tecnico/sportive

Tecniche relative ai fondamentali e tattiche individuali di squadre

Regolamenti e codici arbitrali

Qualità di base-sistemi di allenamento

Apparato cardiocircolatorio e respiratorio

Educazione alimentare riferita in particolare all'atleta

Norme igienico sanitario

Nozioni di prevenzione e di primo soccorso

Elementi su doping e preparazione fisiologica dell'atleta

Conoscenze di tecniche simbolico espressive

CAPACITA'

Memorizza sequenze motorie

Comprende regole tecniche

Progetta ed attua tatticamente

Teorizza partendo dalle esperienze motorie

Conduce con padronanza sia l'elaborazione concettuale sia l'esperienza motoria

COMPETENZE

Metodologia di allenamento alle qualità motorie

Prestazione e controllo del movimento

Praticare il gioco di squadra nei vari ruoli

Strategie di gioco utilizzando le più opportune, nelle varie situazioni motorie

Arbitrare e svolgere le funzioni di giudici in competizioni scolastiche

Utilizzare principi e tecniche di alcune attività simbolico -espressive, prediligendo la creatività e la fantasia(danza, ritmo,espressione corporea)

utilizzando le conoscenze teoriche acquisite, svilupparle in concreto per acquistare maggiore funzionalità e una migliore resa motoria

Adeguare l'alimentazione per un corretto equilibrio e per mantenere il miglior stato anche in funzione dell'attività motoria e sportiva

Conoscenza di un adeguato stile di vita(alimentazione,attività fisica,stress)

Utilizzare in modo corretto le principali tecniche per un primo intervento di pronto soccorso

Usare in modo adeguato l'abbigliamento igienico -sportivo

Conoscendo i pericoli derivanti dal doping saper in ogni occasione come comportarsi e reagire in modo corretto

CONTENUTI (programma svolto)

Resistenza aerobica, esercizi di potenziamento,esercizi di allungamento, esercizi per l'incremento dell'equilibrio, esercizi per l'incremento e il mantenimento della mobilità articolare, test di valutazione, test di osservazione delle qualità motorie generali e specifiche, esercitazioni ludiche riguardanti i giochi di squadra, la ginnastica e le tecniche di rilassamento, esercizi a corpo libero con piccoli e grande attrezzi, incremento della forza dei più importanti gruppi muscolari, tornei sportivi interni tra le scuole, giochi sportivi con maggior riferimento alla pallavolo, alla pallacanestro, all'atletica leggera, all'hit-ball, il baseball, il tennis tavolo, il calcio a cinque.

Parte teorica riguardante le problematiche del doping, l'alimentazione, i principi dell'alimentazione la conoscenza dei grandi apparati e la loro fisiologia, la pratica sportiva tesa al miglioramento del sé, l'attitudine a vivere lo sport di squadra teso alla socializzazione e al lavoro in gruppo.

Torino : 15/06/2017

Firma del Docente :

Prof. Francesco Tallarico