

## **Prof.ssa Barone Giuseppa - Scienze Motorie e Sportive**

### **Programma svolto - classe 3<sup>^</sup>BL - a.s. 2018/2019**

#### 1. potenziamento fisiologico:

a. resistenza aerobica: utilizzo di metodi di lavoro continuo, non massimali, nel proporre contenuti quali – correre, saltare, andature atletiche (circuiti), ginnastica aerobica con supporto musicale.

b. resistenza anaerobica: proposte le attività viste nel punto precedente, utilizzando metodi di lavoro intervallati con carichi più intensi di livello sub-massimale. Oltre all'esperienza diretta con queste attività si è perseguita la conoscenza teorica dei contenuti relativi ai meccanismi energetici: aerobico ed anaerobico.

c. forza: l'incremento della forza è stato perseguito attraverso esercizi alla spalliera, grandi attrezzi e piccoli attrezzi. Sono stati forniti conoscenze teoriche elementari sulla forza e sui metodi di allenamento della stessa.

d. velocità:

- esercizi e giochi di reazione motoria a stimoli acustici o visivi

- affinamento della tecnica di corsa, preatletici e andature

- tecniche di partenza.

Sono stati dati concetti elementari sulla velocità e sul suo allenamento.

e. scioltezza articolare: ogni lezione pratica è stata iniziata con esercizi di riscaldamento e di "stretching" ed è stata fornita la conoscenza teorica del concetto di "allungamento muscolare" e delle sue applicazioni.

2. rielaborazione schemi motori di base: si è lavorato in particolare modo sulla coordinazione e sulla varietà degli esercizi proposti al fine di stimolare risposte motorie più precise e raffinate.

a. coordinazione generale: sono stati utilizzati esercizi e percorsi con piccoli attrezzi (funicelle, bacchette, cerchi, clavette, ostacoli) quali salti, lanci, scavalcamenti, sottopassaggi.

b. dissociazione degli arti: sono stati proposti esercizi con movimenti dissociati fra arti inferiori e arti superiori, fra lato destro/sinistro e fra piani di lavoro differenti.

c. coordinazione oculo-manuale: si è lavorato soprattutto con la palla attraverso lanci di precisione, studio di traiettorie, vari tipi di prese utilizzando palloni di forme, dimensioni e pesi diversi (dalla pallina da tennis al pallone ovale, dalla palla di spugna alla palla medica).

d. coordinazione oculo podalica: esercizi di abilità, percorsi e giochi di calcio-calcetto.

e. equilibrio: esercizi, percorsi, andature e giochi per lo sviluppo dell'equilibrio (grandi e piccoli attrezzi, pre-acrobatica).

3. consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico: per conseguire tale obiettivo sono stati proposti:

- vari tipi di giochi sportivi anche in forma agonistica;

- esercizi e lavori di gruppo, ideazioni e percorsi;

- partecipazione all'organizzazione delle varie attività e arbitraggio di gare;

- lavoro di valutazione autonoma (test motori) per conoscere i propri limiti e apprezzare i miglioramenti;

- lavoro di valutazione obiettiva dei compagni;

- elementi generali di alimentazione, primo soccorso e sicurezza;

- concetti elementari di educazione stradale.

4. conoscenza e pratica delle attività sportive: in base alla situazione delle strutture a disposizione e, in certa

misura, agli interessi manifestati dagli allievi e alle loro capacità, sono state praticate le seguenti discipline:

**GIOCHI SPORTIVI:** pallacanestro, pallavolo, palla-pugno leggera, calcio a 5, pallamano.

**ATLETICA LEGGERA:** velocità sui 30 mt., resistenza sui 1000 mt., Corsa campestre, staffette, salto in lungo e in alto da fermo, getto del peso.

**GINNASTICA:** facili combinazioni a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi

5. informazioni fondamentali sulla tutela della salute e prevenzione infortuni: sono state fornite:

- conoscenze delle degenerazioni fisiologiche da ipocinesi e prevenzione,
- conoscenze dei vari tipi di paramorfismi,
- elementari tecniche di rilassamento,
- nozioni elementari di pronto soccorso con riferimento soprattutto ai casi di traumatologia sportiva,
- elementi di soccorso stradale,
- Informazioni sui principali problemi del nostro tempo legati alla salute sia fisica che psichica (disturbi alimentari, droga).