

## **Programma svolto A.S. 2018/2019**

Insegnante: **Francesco Tallarico**

Disciplina: Scienze motorie e sportive.

Classe 5C Liceo

**Obiettivi Cognitivi** (programmati e raggiunti) :

**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 : 10/06/2019

Firma del Docente :

Prof. Francesco Tallarico