

Liceo Scientifico Bruno Touschek – Grottaferrata

Anno scolastico 2022/2023

Insegnante: Prof.ssa Gloria Fabiani

Programma di Scienze Motorie

Classe 2 sez. T

La programmazione ha previsto come primo requisito l'individuazione della situazione di partenza della classe, la definizione degli obiettivi, con la relativa organizzazione delle attività psico-motorie; partendo dagli esiti dei tests d'ingresso, sono stati osservati sistematicamente i processi di apprendimento con continue verifiche.

Sono stati curati e sviluppati i seguenti obiettivi:

POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO DEI SISTEMI CARDIO-VASCOLARE E RESPIRATORIO. Metodologia: lavoro di gruppo e individuale; contenuti didattici: corsa di resistenza; corsa con variazioni di ritmo; corsa con incremento progressivo della durata e della distanza.

VELOCITA'. Metodologia: lavoro individuale ; contenuti didattici: sprint, allunghi, progressivi, esercizi di rapidità degli arti inferiori; verifiche cronometriche.

MOBILITA' ARTICOLARE. Metodologia: frontale, individuale ; contenuti didattici: esercitazioni di stretching, esercizi a corpo libero e alla spalliera. Verifiche: osservazione.

FORZA. Metodologia: frontale, individuale ; contenuti didattici: esercitazioni a carico naturale e di opposizione rivolte al trofismo addominale, dorsale, delle fasce glutee e della muscolatura degli arti superiori ed inferiori; verifiche: osservazione.

COORDINAZIONE NEUROMUSCOLARE: esercitazioni con combinazioni diversificate di movimenti coinvolgenti gli arti superiori ed inferiori su varietà di piani, balzi e saltelli in varietà di forme. Saltelli con la funicella in varie tipologie combinati in progressione

CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE: gioco della pallavolo, contenuti didattici : palleggio, bagher, battuta, schiacciata, muro e azioni di gioco; gioco del basket, contenuti didattici: palleggio, tiri, terzo tempo e azioni di gioco; Verifiche: osservazione.

Parte teorica

Norme di sicurezza nei diversi contesti e nelle diverse circostanze.

Sono stati svolti i seguenti argomenti tratti dal testo: “ Più Movimento Slim “

Energetica muscolare, L'ATP, il meccanismo anaerobico lattacido e lattacido e quello aerobico. L'economia dei diversi sistemi energetici, il metabolismo nel recupero.

L'apparato cardiocircolatorio, il cuore: cenni anatomici e fisiologici, i parametri dell'attività cardiaca, la circolazione sanguigna, la pressione arteriosa, il sangue.

Apparato cardiocircolatorio ed esercizio fisico.

Apparato respiratorio: le funzioni, le vie aeree, i polmoni, la meccanica respiratoria, la ventilazione polmonare, la respirazione durante l'esercizio fisico, i volumi e le capacità polmonari

Prof.ssa Gloria Fabiani

