

Liceo Scientifico Bruno Touschek – Grottaferrata

Anno scolastico 2022/2023

Insegnante: Prof.ssa Gloria Fabiani

Programma di Scienze Motorie

Classe 3 sez. D

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 FISILOGICO DEI SISTEMI CARDIO-VASCOLARE E RESPIRATORIO. Metodologia: individuale; contenuti didattici: corsa di resistenza; corsa con variazioni di ritmo; corsa con incremento progressivo della durata e della distanza. Corsa di resistenza (max 20 minuti)

VELOCITA'. Metodologia: lavoro individuale ; contenuti didattici: sprint, allunghi, progressivi, esercizi di rapidità degli arti inferiori; **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 diverse tipologie, anche 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; gioco della pallamano: fondamentali e regole di gioco, Ping Pong, Badminton, Racchettoni. Verifiche: osservazione.

Parte teorica

Norme di sicurezza nelle diverse circostanze

Arresto cardiaco, catena della sopravvivenza, rianimazione cardio-polmonare, uso del defibrillatore.

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

- **L'apparato cardiovascolare, il muscolo cardiaco, i parametri dell'attività cardiaca, il ciclo cardiaco, la circolazione sanguigna ed i vasi sanguigni, composizione del sangue.**
- **Apparato cardiocircolatorio ed esercizio fisico**
- **Gli organi della respirazione, la meccanica respiratoria, la ventilazione polmonare, la respirazione durante l'esercizio fisico, i volumi e le capacità polmonari.**

- **Sistema nervoso centrale, periferico somatico e autonomo**
- **La sinapsi, l'impulso nervoso, i propriocettori**

Prof.ssa Gloria Fabiani