

## **Liceo Scientifico Bruno Tauschek – Grottaferrata**

*Anno scolastico 2022/2023*

*Insegnante: Prof.ssa Gloria Fabiani*

*Programma di Scienze Motorie*

*Classe 4 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 FISIOLÓGICO 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.

**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, 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 “**

- **Il sistema nervoso centrale, il sistema nervoso periferico: somatico e autonomo, il sistema nervoso e il movimento, la sinapsi, l'impulso nervoso, i propriocettori**
- **L'allenamento sportivo: definizione del prof. Carlo Vittori, concetto di supercompensazione. L'omeostasi. Adattamento e aggiustamento.**

- **Il concetto di carico allenante, il carico esterno e il carico interno, recupero e rigenerazione. I principi e le fasi dell'allenamento. I mezzi e i momenti dell'allenamento. Allenamento al femminile**

**Prof.ssa Gloria Fabiani**