

I.I.S. Inveruno

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA ___SCIENZE MOTORIE___

Classe ___5ESS___ indirizzo *Socio Sanitario*

– a.s. ___2019/2020___

Testi utilizzati: materiale fornito dal docente

Prof. : Andrea Quarta

PROGRAMMA SVOLTO (Pratica e Teoria)

Capacità motorie;
funzioni fisiologiche principali in relazione al movimento;
principi fondamentali della teoria e metodologia dell'allenamento in generale e dell'allenamento delle 4
capacità condizionali;

tipologia di esercizi e attività fisica e sportiva da svolgersi nelle diverse età e condizioni

Capacità di tollerare un carico di lavoro per un tempo prolungato (resistenza); tollerare e vincere
resistenze a carico naturale, sollecitando il lavoro muscolare (forza);

Rivisitazione generale del corpo umano: organi e apparati (scheletrico, articolare, muscolare,
cardiocircolatorio, respiratorio)

- effetti dell'attività fisica sul corpo umano
- Le capacità motorie condizionali
- Allenamento e adattamenti
- Concetto della supercompensazione.

- Conoscenza del movimento del corpo umano; apprendimento motorio; capacità coordinative generali e specifiche.

• Capacità di accoppiamento e combinazione; differenziazione; orientamento;
ritmo; reazione; fantasia motoria; equilibrio; lateralità e bilateralità; coordinazione senso-motoria e ideo-
motoria (oculo podalica e oculo manuale); coordinazione spazio-temporale.

Conoscenza di:

- aspetti essenziali della struttura dei giochi e degli sport collettivi ed individuali affrontati;
- principali regole, tecniche e terminologia specifica delle discipline affrontate;
- aspetto educativo e sociale dello sport.

Capacità di :

- acquisire e migliorare i fondamentali individuali e di squadra dei vari giochi e delle discipline sportive affrontate;
- sviluppare un gioco fluido.
- Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie dei giochi sportivi trasferendole negli spazi e condizioni disponibili.

Conoscenza di:

- varie forme del linguaggio non verbale; basi delle discipline espressivo-motorie e del fitness con l'uso della musica

Capacità di:

- essere in grado di percepire e comprendere il ritmo e la fluidità coordinativa del movimento; elaborare ed eseguire semplici sequenze motorie.

Conoscenza di principi igienici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica; principi generali del riscaldamento motorio; principi generali di prevenzione e sicurezza in palestra; principi generali di salute e benessere.

Capacità di controllare la propria vivacità motoria in modo che non sia pericolosa per sé e per gli altri; sapersi muovere in relazione alla tipologia degli spazi e dei luoghi cercando di evitare incidenti e traumi per sé e per gli altri.

Conoscenza delle basi di primo soccorso e intervento sui piccoli traumi.

Conoscenza delle problematiche legate al rachide, paramorfismi e dismorfismi (scoliosi, ipercifosi, iperlordosi, dorso curvo, atteggiamento scoliotico, piedi piatti, ginocchia valghe ginocchia vare).

Percorso di destrezza composto da diverse abilità di base: traslocare, arrampicare, saltare, ecc. (test di ingresso);

- Esecuzione di alcuni test motori sulla forza, velocità, resistenza, mobilità e coordinazione;
- Corsa continuata e a variazione di velocità;
- Corse veloci e staffette;
- Percorsi e circuiti di irrobustimento a corpo libero e a carico naturale, con elastici e con piccoli pesi (manubri, palle mediche).
- Esercizi di mobilità articolare a corpo libero (stretching) e con piccoli attrezzi (funicella, bastone);
- Ginnastica di base e ginnastica dolce;
- Grandi giochi non codificati.

compiere azioni più ampie possibili, interagendo su muscoli e articolazioni (mobilità); compiere azioni più veloci possibili, stimolando il sistema nervoso (velocità);

saltare, traslocare, lanciare, ricevere, colpire, con lo sviluppo di un buon controllo segmentario e un buon equilibrio.

Corse, spostamenti e andature.

- Saltelli con la funicella.
- Superamenti di ostacoli.
- Esercizi di lateralità ed equilibrio.
- Esercizi di destrezza e coordinazione senso-motoria, ideo-motoria e spazio-temporale con l'uso della palla e altri piccoli attrezzi.
- Esercizi e giochi con palloni.
- Esercizi presportivi.

Grandi giochi: palla prigioniera, palla tabellone, go-back, unihockey, badminton, calcetto, tchouckball, ecc.

- Pallacanestro: ripresa dei fondamentali individuali; sviluppo del tiro in corsa; sviluppo del gioco di squadra;

Contenuti teorici:

- Lessico e terminologia appropriata.
- Regole, norme, tecniche delle discipline affrontate.

Esercizi di coordinazione, tempismo e senso del ritmo con l'uso della musica (aerobica, step).

- Esercizi in gruppo che stimolino il team building

Corretto riscaldamento motorio eseguito all'inizio di ogni lezione pratica e adeguato all'argomento centrale.

Contenuti teorici:

- Salute dinamica, benessere e stile di vita salutare in relazione a tutte le aree della personalità e giochi per l'infanzia.
- Benefici ottenuti in tutte le aree della personalità attraverso l'attività fisica-sportiva nell'età anziana.
- La postura della salute; (algie del rachide)
- Disabilità e sport (paralisi cerebrali, sindrome di down, obesità, distrofia muscolare, deficit psicomotori)

Inveruno,
06/06/2020

Il docente

Prof. Andrea Quarta