

I.P.S.S.E.O.A “AURELIO SAFFI”

Anno Scolastico 2019/2020

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 4^ A SALA E VENDITE

Vista l'emergenza sanitaria da COVID-19 e relativa interruzione della didattica in presenza dal mese di marzo fino alla fine dell'anno scolastico, non è stato possibile in questo periodo affrontare il programma della parte pratica e quindi sarà necessario un ripasso e un'analisi pratica nell'ambiente palestra rispetto alle tecniche sportive individuali e di squadra.

Durante la DAD la classe è stata formata sulla prevenzione dei disturbi muscolo - scheletrici da posizione prolungata al video-terminale, attraverso un protocollo di esercizi di mobilità, rilassamento e rinforzo dei distretti articolari e muscolari particolarmente coinvolti e sovraccaricati. La formazione rientra nelle ore di PCTO.

Poiché il tempo a disposizione ha lasciato tempo aggiuntivo ho affrontato un argomento della classe terza non svolto nell'a.s. 2018/19.

PRATICA

- Esercitazioni finalizzate alla pratica del riscaldamento generale e speciale
- Esercitazioni finalizzate al controllo posturale e al rinforzo del core stability.
- Esercitazioni finalizzate alla pratica delle capacità condizionali: la forza, la resistenza, la velocità e la mobilità articolare; esercizi a carico naturale e con piccoli sovraccarichi; circuit training, interval training; stretching statico e dinamico.
- Test motori per valutare velocità, resistenza e forza: addominali (SIT UP), lanci con palla medica (dorsale con 2 kg)
- Esercitazioni finalizzate alla pratica delle capacità coordinative: coordinazione oculo-manuale, oculo-podalica, anticipazione motoria.
- Test motori per valutare coordinazione generale e speciale: saltelli con la funicella (1'), spola (3,6,9 metri).
- Consolidamento di alcune tecniche sportive di squadra: pallavolo, pallamano e calcio a 5.
- Partite di pallavolo interclasse e con le classi in compresenza
- Partite di pallamano interclasse
- Esercitazione in modalità DAD per l'applicazione del protocollo di prevenzione dei disturbi muscolo- scheletrici da posizione protratte al computer, nel periodo di quarantena per l'emergenza COVID-19.

TEORIA

- In armonia con sé stessi e con gli altri: l'autostima, l'empatia e il bullismo – lo sport: un sano confronto per crescere bene
- Le qualità motorie: capacità condizionali e coordinative
- La forza: le forme, l'allenamento.
- La velocità: le componenti, l'allenamento
- La resistenza: le tipologie e l'allenamento

- La mobilità articolare: i fattori che la influenzano, l'allenamento, lo stretching. Regole di sicurezza per lo stretching.
- Approfondimento sullo stretching: differenze e applicazioni dello stretching statico e dinamico, la ricaduta dello stretching sulla salute fisica e psicologica – i principali distretti muscolari coinvolti nel movimento e la posizione di stretching.
- Teoria e metodologia dell'allenamento: la supercompensazione e il sovrallenamento
- I principi dell'allenamento sportivo
- L'equilibrio: le varie tipologie e i metodi di allenamento
- Le fasi di una seduta dell'allenamento
- Le capacità coordinative: cos'è la coordinazione; capacità coordinative generali e speciali
- L'allenamento della coordinazione
- Apparato respiratorio: gli organi della respirazione, l'atto respiratorio, gli effetti del movimento sull'apparato respiratorio
- Organi di pulizia: polmoni, reni, intestino e pelle.
- Organi di stoccaggio, produzione e trasformazione: la milza, il pancreas, il fegato.

Firenze, 01/06/2020

La Professoressa
MANCINI SABRINA