



ISTITUTO STATALE DI ISTRUZIONE SUPERIORE "MARGARITONE"  
ISTITUTO PROFESSIONALE STATALE PER L'INDUSTRIA E L'ARTIGIANATO "MARGARITONE"  
:Via Fiorentina, 179 - 52100 AREZZO

## PROGRAMMA SVOLTO

Docente ROBERTA STOPPONI

Disciplina SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 5 BSS Anno Scolastico 2023/2024

### POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO

Esercitazioni di resistenza: potenziamento aerobico ed anaerobico lattacido attraverso l'utilizzazione della corsa su distanze programmate, con ritmo costante o alterno e attraverso i giochi sportivi.

Potenziamento muscolare mediante esercizi a carico naturale e con l'ausilio di attrezzi (codificati e non), utilizzando tipologie diverse di contrazioni muscolari: concentriche, eccentriche, isometriche.

Ricerca del miglioramento della velocità attraverso esercitazioni di impulso e reattività semplice e complessa.

Recupero della mobilità articolare (in particolare della scapolo-omerale, della coxo-femorale e della muscolatura estensoria degli arti inferiori) attraverso esercizi di mobilizzazione e di stretching.

Esercizi di resistenza, forza e destrezza.

Circuiti e percorsi.

### RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI

Acquisizione di nuove abilità motorie e affinamento di quelle già possedute, secondo diverse modalità esecutive, mediante esercitazioni polivalenti e multilaterali orientate anche alla ricerca degli automatismi nella attività sportiva.

Esercitazioni di coordinazione dinamica generale e coordinazione segmentaria degli arti superiori ed inferiori, a corpo libero, con palla, di equilibrio statico e dinamico.

Attività di organizzazione spazio-temporale e valutazione distanze-traiettorie.

### CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIALITÀ E DEL SENSO CIVICO

Giochi con palla che implicano il rispetto della regola, lo spirito di collaborazione, lealtà di comportamento l'acquisizione dei propri mezzi.

### CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE

Le attività sono state svolte alla ricerca del coinvolgimento della totalità degli alunni e della valorizzazione delle diverse personalità.

Esecuzione dei fondamentali dei seguenti sport: pallavolo, pallacanestro, calcetto, badminton.

Argomenti teorici: sistema scheletrico, alterazioni colonna vertebrale (paramorfismi e dismorfismi), cenni di cinesiologia, BLSD, traumi sportivi, benessere psicofisico (Ed. Civica).

## METODOLOGIE

Lezione  
frontale.

## SUPPORTI DIDATTICI E FISICI

Palestra, attrezzature (spalliera, palloni, materassini, ecc... ).

## CRITERI E STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Domande, esercizi pratici, test attitudinali.

Arezzo, 03/06/2024

Firma del docente



Firma degli Alunni

