



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 1 PAR Anno Scolastico 2023/2024

POTENZIAMENTO FISIOLOGICO

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-omeroale, 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 SOCIALITA' E DEL SENSO CIVICO

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

CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITA' 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: terminologia tecnica, posture, massaggio cardiaco.

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

