

IST. D'ISTRUZIONE SUPERIORE "PACIFICI E DE MAGISTRIS" di SEZZE

**L. CLASSICO – L. SCIENTIFICO – SCIENZE UMANE – ITC P. - ALBERGHIERO
Via dei Cappuccini Sezze (LT)**

Programma svolto

**Materia: Scienze motorie e Discipline Sportive
Anno Scolastico 2024/25
Classe: V GINNASIO
Docente: Ida Brancaleone**

OBIETTIVI EDUCATIVI

Sono stati proposti inizialmente alcuni test sulle capacità fisiche riguardanti la funzionalità cardio-circolatoria e respiratoria. Tali prove sono state considerate sia test d'ingresso sia elementi utilizzabili per i ragazzi al fine di verificare le proprie capacità in vista dell'acquisizione di una maggiore consapevolezza di sé e come rilevazione dei propri miglioramenti.

- a) sapersi organizzare autonomamente
- b) saper compiere lavori di assistenza tecnica della materia
- c) essere d'aiuto ai compagni in difficoltà
- d) conoscenza della teoria, della tecnica e della didattica delle “Discipline sportive” e delle “Scienze motorie”

OBIETTIVI PSICOMOTORI

Allo scopo di rielaborare gli schemi motori di base e in vista di un'acquisizione di capacità coordinative e condizionali, sono stati trattati temi formativi di sviluppo generale a corpo libero e con attrezzi, esercizi di equilibrio statico e dinamico. Sono stati utilizzati a questo fine grandi e piccoli attrezzi.

Gli obiettivi intermedi di tale insegnamento hanno riguardato:

- la percezione del proprio corpo e il miglioramento del controllo del movimento
- la coordinazione generale, l'equilibrio e l'agilità e la lateralità
- la percezione dello spazio
- la percezione del tempo, con esercizi e test di sincronizzazione senso-motoria, con esercizi che implicano l'associazione di dati uditivi e cinestesici, l'educazione al ritmo, come contributo al movimento volontario.

POTENZIAMENTO FISIOLOGICO

Obiettivi generali

Miglioramento delle grandi funzioni organiche, della resistenza

Miglioramento della forza, dell'elasticità e della velocità

Miglioramento della mobilità articolare e della flessibilità

Obiettivi didattici specifici:	Contenuti
Rielaborazione degli schemi motori di base	<ul style="list-style-type: none">- Attività ed esercizi di rilassamento, di controllo segmentario e della respirazione.- Attività ed esercizi di allungamento muscolare e mobilità articolare.- Attività ed esercizi di coordinazione generale: capacità di adattamento e trasformazione dei movimenti; capacità di controllo motorio; capacità di apprendimento motorio.- Attività ed esercizi di coordinazione speciale: destrezza fine; capacità di combinazione motoria; capacità di orientamento; capacità di differenziazione; capacità di anticipazione; fantasia motoria.- Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni statiche, dinamiche complesse e in volo.
Livello di sviluppo e tecniche di miglioramento delle capacità condizionali (forza, rapidità, resistenza, mobilità articolare)	<ul style="list-style-type: none">- Attività ed esercizi a carico naturale e con basso carico addizionale, in forma statica e dinamica.- Attività, esercizi a corpo libero e specifici di corsa (lavoro in regime aerobico)- Attività ed esercizi di opposizione e resistenza.- Attività ed esercizi per la velocità di reazione a stimoli diversi, passaggio da una posizione statica ad una dinamica /esercizi di rapidità esecutiva / prove ripetute su brevi distanze.- Attività ed esercizi di potenziamento generale e specifico per arti inferiori e superiori e i principali distretti muscolari.- Attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi codificati e non codificati.- Incremento della resistenza mediante attività in regime aerobico;- Cura di tutte le componenti della velocità;
Pratica delle attività sportive	<ul style="list-style-type: none">- Atletica leggera: corsa veloce, esercizi sulle andature, propedeutica per i salti.- Pallavolo e calcetto tecnica dei fondamentali individuali / semplici tecniche di attacco e difesa, gioco di squadra, arbitraggio e regole di gioco.- Pallacanestro; Esercitazioni di assistenza diretta e indiretta relative alle attività svolte.- Biliardino; Ping Pong.- Informazioni sulla teoria del movimento e metodologie dell'allenamento delle attività svolte.
Norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica	<ul style="list-style-type: none">- Norme elementari di comportamento e tutela della salute ai fini della prevenzione degli infortuni ricorrenti delle attività sportive.- Fabbisogno calorico giornaliero. Apparato muscolo-scheletrico.- Tematiche relative alla disabilità, metodiche di integrazione e inclusione scolastica degli alunni che ne sono portatori.- Didattica operativa dei giochi di movimento e pre-sportivi.

	<p>Particolare attenzione è stata data allo sviluppo ed alla formazione della personalità degli alunni, alla socializzazione, alla lealtà sportiva (Fair Play), allo spirito di gruppo, alla costruzione di una cultura sportiva nella più ampia accezione del termine. Il programma svolto ha migliorato le qualità motorie degli alunni con particolare attenzione allo sviluppo e al consolidamento delle qualità coordinative generali e specifiche potenziando le capacità condizionali e la conoscenza tecnica pratica ed organizzativa delle attività sportive. Attraverso lezioni frontali teoriche con l'ausilio del libro di testo e della LIM si sono affrontate tematiche e informazioni fondamentali sulla tutela della salute ed una generale conoscenza del corpo umano con l'analisi degli effetti del movimento su di esso. Nel complesso i risultati raggiunti dalla classe sono da considerarsi positivi.</p> <div><p>Definizione e classificazione del movimento; capacità condizionali e coordinative Conoscenza de i diversi ruoli nel gioco sportivo e sulla sicurezza</p><p>Mod. 1 Sport individuali e di squadra Mod. 2 Partite e gare con autoarbitraggio Mod. 3 Conoscenza del proprio corpo e funzionalità. Miglioramento degli schemi motori. Ampliamento delle capacità coordinative.</p><p>Mod. 4 Gestire le conoscenze acquisite nella vita di tutti i giorni. <u>Sviluppo delle capacità condizionali</u> Mod. 5 Miglioramento della percezione spaziale e temporale .</p><p><u>DISCIPLINE SPORTIVE</u></p><p><u>PRATICA</u></p><p>Pallavolo: fondamentali e regole di gioco. Pallacanestro: fondamentali e regole di gioco. Calcio:fondamentali e regole di gioco Atletica: Esercizi propedeutici ai salti Biliardino: i fondamenali Ping Pong: i fondamentali</p></div>

TEORIA

Il linguaggio dello sport, la terminologia specifica.

Differenza tra Discipline Sportive e Scienze Motorie

Attivazione generale

Defaticamento

Risveglio muscolare

Gli schemi motori

La percezione delle azioni, del ritmo e della catena cinetica attiva

Sport indoor e outdoor

Sport e tecnologie, sport combinati, concetti base del fitness

Gli sport individuali e di squadra, sport e disabilità

Gli sport di combattimento

La giornata di un campione

Il fascino delle profondità

Orienteering

Atletica leggera

Muoversi in alta quota

Rugby

I parametri dell'allenamento

Rendimento e prestazione

I carichi e i metodi dell'allenamento: la supercompensazione

SCIENZE MOTORIE

PRATICA:

Ordinativi di base: retta di base, ordine misto, crescente, decrescente, intervalli, fianco dx e sx , differenza tra riga e fila

esercizi per le capacità oculo-manuali e oculo-podaliche

ordinativi, esercizi per le andature

esercizi sul ritmo

esercizi specifici per le capacità coordinative generali

Test: Agility test: il “T test”

Test: Sargent test

Test: navetta con protocollo num.1: 5metri per 10 volte e protocollo num.2: 10 metri per 5 volte

Miglioramento della condizione fisica, rafforzando tutti quei fattori che aumentano la capacità di perdurare.

Accrescimento del grado di mobilità e rapidità nell’espressione motoria.

Circuito a corpo libero, Stretching total body

Esercizi sulle capacità di rielaborazione;

Capacità di organizzare il proprio lavoro con autonomia e senso di responsabilità.

TEORIA:

Differenze tra menomazione, disabilità e Handicap

Le specialità dello sport per disabili: le paralimpiadi

Medicina dello sport

La scienza nella pratica fisica

La percezione delle azioni: postura,ergonomia, appoggi e respirazione

Il linguaggio del corpo

Effetti degenerativi legati alla carenza di movimento.

Apparati riproduttori, embriologia

	<p>Rendimento e il sistema energetico muscolare</p> <p>Ciclo mestruale e sport</p> <p>Test da campo e test di laboratorio</p> <p>Le classificazioni</p> <p>EDUCAZIONE CIVICA:</p> <p>Sport e disabilità, gli sport adattati</p> <p>Il Fair play e life style: etica sportiva, competenze di cittadinanza . Partecipazione e ruolo della donna e la parità di genere nello sport e nella costituzione</p> <p>Salute e benessere, prevenzione, alimentazione, attività fisica, carichi e posture, tabagismo il cuore e le sue turbolenze. Droghe ed effetti sul sistema nervoso. La droga dello stupro: GHB, GBL, BD, inibitori della volontà</p> <p>Le responsabilità delle proprie azioni</p> <p>Poiché nella classe è stata evidenziata una disomogeneità dei livelli di partenza, è stato indispensabile strutturare, spesso, progressioni personali o per gruppi di livello, utilizzando, come fattore di coinvolgimento di tutti, l’attribuzione di incarichi formali di assistenza agli alunni che via via si mostravano più capaci, verso quelli che presentavano più difficoltà nell’apprendimento. Lezioni frontali, lavori di gruppo, scoperta guidata, metodo di insegnamento globale analitico a seconda che il gesto ginnico sia più o meno complesso. Uso dei piccoli e grandi attrezzi.</p> <p>Sono state utilizzate le seguenti metodologie:</p> <p>Circuit training, Cooperative learning, Flipped classroom, Peer to peer</p>
--	---

