



ISTITUTO D'ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE De Castro
Sede di Terralba

DISCIPLINA: **Scienze Motorie e sportive** - CLASSE e SEZ. **3 B** - CORSO: **GRAFICA** - A.S. **2018-2019**
DOCENTE: Ilaria Biolchini

Programma Svolto

Le unità di apprendimento sono state centrate sui **quattro macro ambiti di competenza** individuati:

MOVIMENTO: Il corpo in movimento nelle variabili tempo e spazio, nello sviluppo delle abilità motorie e nelle modificazioni fisiologiche

LINGUAGGI DEL CORPO: espressività corporea, altri linguaggi, aspetti comunicativi e relazionali

GIOCO E SPORT: aspetti cognitivi, relazionali, sociali, tecnici, tattici e del fair play

SALUTE E BENESSERE: prevenzione, salute, stili di vita, sicurezza e primo soccorso

Nei primi mesi dell'anno scolastico si è cercato di dare ampio spazio alla competenza "Movimento" attraverso diversi circuiti con sottofondo musicale, per capacità coordinative e condizionali. Costantemente si è dato spazio ai grandi giochi di squadra, ai giochi collettivi e alle attività di gruppo in genere, con grande attenzione agli aspetti relazionali e socializzanti delle varie proposte, senza però tralasciare le attività a carattere individuale come espressione della ricerca delle proprie possibilità ed accettazione dei propri limiti.

Alcune esercitazioni tipiche dell'atletica leggera sono state lo strumento principale per dare maggior spinta allo sviluppo delle capacità condizionali; per queste ultime sono stati proposti anche alcuni test pratici attraverso i quali ciascun alunno ha potuto analizzare i propri risultati (autovalutazione). Per quanto riguarda l'espressività corporea e per lo sviluppo della coordinazione basata sul ritmo sono state svolte alcune lezioni sfruttando il binomio tra musica e movimento. Attraverso esercitazioni e giochi propedeutici alla Pallavolo, al Calcio, alla Pallamano, alla Pallacanestro e altre discipline come Palla Tamburello, Hitball e Dodgeball invece, si sono ricercati gli elementi più utili al miglioramento delle capacità coordinative e delle abilità tecniche e tattiche nelle diverse situazioni e contesti. Naturalmente la pratica delle suddette discipline è stata adattata e rapportata in modo flessibile alle reali possibilità degli alunni, sia dal punto di vista tecnico sia da quello regolamentare (in taluni casi opportunamente modificati e/o semplificati) allo scopo di privilegiare un'atmosfera ludica e gioiosa. Dal mese di Gennaio è stato proposto un progetto in orario curricolare e incentrato sullo sviluppo delle capacità motorie attraverso un torneo interno di pallavolo.

Per una più efficace conoscenza e gestione della propria corporeità sono stati proposti alcuni momenti di approfondimento sull'anatomia e fisiologia muscolare e per la competenza "Salute e Benessere" sull'importanza di adottare stili di vita corretti che prevedano esercizio fisico quotidiano e sana alimentazione.

Altri argomenti teorici:

- Il linguaggio del corpo (l'importanza del linguaggio non verbale nelle relazioni).
- L'apparato locomotore: scheletro, muscoli e articolazioni.
- Stili di vita: Benefici dell'esercizio fisico e di una corretta alimentazione.
- Il Diabete
- Cenni sulla cinesiologia muscolare con alcuni esempi pratici.
- Gli infortuni più frequenti nella pratica sportiva e il primo soccorso (protocollo P.R.I.C.E. ecc.).
- Paramorfismi e dimorfismi.
- Schemi motori di base, capacità e abilità motorie.
- Lo stretching.
- Regole principali dei grandi giochi sportivi.

I contenuti disciplinari pratici organizzati per lo sviluppo delle competenze motorie sono stati:

- ✓ Percorsi vari per gli schemi motori di base.
- ✓ Esercizi a corpo libero, con grandi attrezzi (spalliera) e con piccoli attrezzi per le capacità coordinative.
- ✓ Esercizi aerobici (resistenza generale) ed anaerobici.
- ✓ Circuiti con esercizi a carico naturale e con sottofondo musicale per potenziare (forza) i principali muscoli degli arti inferiori, arti superiori, i muscoli addominali e i muscoli del tronco.
- ✓ Esercizi per lo sviluppo della rapidità e velocità.
- ✓ Test motori per le capacità condizionali
- ✓ Esercizi per migliorare la mobilità articolare e la flessibilità (stretching)
- ✓ Giochi individuali, collettivi con la palla per il consolidamento delle capacità coordinative attraverso i gesti tecnici di diverse discipline sportive.
- ✓ Giochi di squadra propedeutici alle diverse discipline sportive.
- ✓ Avviamento alla pallavolo, pallamano, calcio, pallacanestro.
- ✓ Esercizi in gruppi sul linguaggio corporeo in particolare con la musica.
- ✓ Torneo di Pallavolo.

Terralba, 08.06.2019

IL DOCENTE
Ilaria Biolchini