



**ISTITUTO D'ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE De Castro**  
Sede di Terralba

DISCIPLINA: **Scienze Motorie e sportive** - CLASSE e SEZ. **4 A** - CORSO: **AFM** - 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. Non si è potuto dare tanto spazio ai grandi giochi di squadra, ai giochi collettivi e alle attività di gruppo in genere, in quanto la classe oltre ad essere poco numerosa e coesa ha partecipato raramente in maniera attiva e propositiva (le ragazze più dei ragazzi). Si è cercato quindi di compensare con attività in piccoli gruppi e/o attività a carattere individuale.

Alcune esercitazioni tipiche dell'atletica 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 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 alla Palla Tamburello (in taluni casi opportunamente modificati e/o semplificati) invece, si sono ricercati gli elementi più utili al miglioramento delle capacità coordinative e delle abilità tecniche e tattiche nelle diverse situazioni e contesti.

La classe non ha partecipato al 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.
- 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.
- I sistemi energetici (aerobico, anaerobico alattacido, anaerobico lattacido).
- Regole principali dei grandi giochi sportivi.
- BLS/D e primo soccorso.
- Sport, disabilità e inclusione (Paralimpiadi, Special Olympics ecc.)

**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.
- ✓ Esercizi in gruppi sul linguaggio corporeo.

Terralba, 08.06.2019

IL DOCENTE  
*Ilaria Biolchini*