Istituto d'Istruzione Superiore "E.S.Piccolomini" di Siena

Liceo Classico "E. S. Piccolomini"

Programma di Scienze Motorie e Sportive maschile e femminile svolto nell'a.s. 2017/2018

Classe II A

Il lavoro svolto durante l'anno scolastico ha avuto come punto di riferimento e come traccia il programma didattico-preventivo formulato all'inizio dell'anno scolastico che è stato svolto in maniera completa nonostante le difficoltà create dalla mancanza di una palestra attigua alla sede scolastica.

Per la realizzazione degli obiettivi didattici prefissati sono state svolte le seguenti attività .

1) Potenziamento Fisiologico:

A) Resistenza aerobica:	-corsa lenta continua -circuit training ad impegno contenuto e recuperi brevi
B) Resistenza anaerobica:	-circuit training ad impegno medio e medio alto con recuperi lunghi sia tra le stazioni che tra i circuiti stessi
C) Velocità e rapidità:	-sprints su distanze dai 20m e i 100m -skips sul posto e in avanzamento -calciata -giochi di rapidità ed impulso -staffette
D) Potenziamento muscolare:	-forza veloce:esercizi a carico naturale;multibalzi -forza esplosiva:esercizi con leggero sovraccarico
E) Mobilità articolare e flessibilità:	-stretching -esercitazioni a corpo libero

2) Acquisizione e consolidamento delle capacità tecniche di alcuni sports e pratica degli stessi

Sports praticati:

- Pallacanestro
- Pallavolo
- Pallamano
- Atletica Leggera
- Rugby
- Tennis Tavolo
- Badmington

Per tutti gli sports sopra menzionati sono stati effettuati:

A) Lavoro sulla conoscenza e sull'acquisizione dei fondamentali di gioco e solo un'introduzione a quelli di squadra(tipi di difesa,di attacco e altri aspetti tattici)

B) Spiegazione dei regolamenti dei relativi sports

C) Lavoro tecnico sul gesto sportivo(Atletica Leggera)

D) Pratica degli sports stessi attraverso partite a tempo limitato,a tempo regolare,a metà campo e a tutto campo

3) Coordinamento e rielaborazione degli schemi motori già acquisiti

A) Esercitazioni e giochi di equilibrio statico e dinamico

B) Esercitazioni di coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica

C) Esercitazioni sul ritmo(del gioco sportivo)

D) Esercitazioni di simulazione di gesti sportivi già appresi ma da correggere

4) Presa di coscienza dell'attività motoria come linguaggio e migliore espressione del nostro corpo. Norme di igiene sportiva

Tutti gli argomenti sono stati trattati attraverso le spiegazioni dell'insegnante seguite da discussioni
Alle quali hanno partecipato i ragazzi stessi esponendo le proprie idee,le proprie riflessioni e punti di vista.

5) Attività extra e para-curricolari

Tutto il lavoro sopra descritto è stato completato e approfondito attraverso la partecipazione alle gare e partite dei Giochi Studenteschi sia nelle fasi interne che in quelle provinciali e regionali.

Siena, il

5/6/2018 **Il docente**

Luca Scarpelli