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

Liceo Classico "E. S. Piccolomini"

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

Classe 3A Liceo Classico

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 tra le stazioni
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 medio sovraccarico
E) Mobilità articolare e flessibilità:	-stretching -esercitazioni a corpo libero

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

Sport praticati:

- Pallacanestro
- Pallavolo
- Pallamano
- Tennis Tavolo
- Calcio a cinque
- Atletica Leggera
- Sci

Per tutti gli sport sopra menzionati sono stati effettuati:

A) Lavoro sul miglioramento dei fondamentali di gioco acquisiti in precedenza e approfondimento di quelli di squadra (tipi di difesa, di attacco e altri aspetti tattici)

B) Spiegazione dei regolamenti dei relativi sport

C) Lavoro tecnico sul gesto sportivo

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

3) Partecipazione agli aspetti organizzativi e di arbitraggio da parte degli studenti

A) Distribuzione da parte dell'insegnante di compiti di natura organizzativa agli studenti durante la lezione o durante i tornei interni (attività controllata dall'insegnante)

B) Arbitraggio da parte di uno studente o dei partecipanti stessi al gioco sportivo durante le ore di lezione.

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 attività del CENTRO SPORTIVO SCOLASTICO.
La classe ha partecipato al Torneo interno di Pallavolo, di Basket 3vs3, alle gare d'Istituto di Atletica Leggera ed infine al "Progetto Neve" con soggiorno sportivo ad Andalo (TN).

6) Argomenti di Teoria (tali argomenti sono stati trattati e approfonditi in classe e in palestra durante le lezioni curricolari)
Regolamenti e aspetti tecnico-tattici degli sport scolastici.
L'apparato locomotore
Movimento e salute: gli effetti del movimento sulla psiche, sull'apparato locomotore, cardiovascolare, sulla respirazione.
Nozioni di Primo Soccorso per i più comuni infortuni in palestra. La sicurezza sulle piste da sci.
Progetto "HIV, peer education in salute riproduttiva" con gli studenti della facoltà di Medicina e Chirurgia di Siena.

Siena, 1 giugno 2018

Il docente
Laura Morozzi