

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

## **Liceo Scienze Umane "E. S. Piccolomini"**

### **Programma di Scienze Motorie e Sportive svolto nell' a.s. 2019/2020**

#### **Classe I B**

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 fino ai primi di marzo quando è iniziata la DaD.

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

#### **1) Potenziamento Fisiologico:**

- |  |  |
|--|--|
| A) Resistenza aerobica:                | -corsa lenta continua<br>-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 30m<br>-skips sul posto e in avanzamento<br>-calciata<br>-giochi di rapidità ed impulso<br>-staffette |
| D) Potenziamento muscolare:            | -forza veloce:esercizi a carico naturale;multibalzi<br>-forza esplosiva:esercizi con medio sovraccarico                                |
| E) Mobilità articolare e flessibilità: | -stretching<br>-esercitazioni a corpo libero   |

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

Sport praticati:

- Pallacanestro
- Pallavolo

Per tutti gli sport sopra menzionati sono stati effettuati:

- A) Lavoro sul miglioramento dei fondamentali di gioco acquisiti e approfondimento dei giochi di squadra
- B) Spiegazione dei regolamenti dei relativi sport
- C) Lavoro tecnico sul gesto sportivo della Pallavolo e pallacanestro

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

### **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.

Alimentazione e attività sportiva.

L'apparato locomotore

Movimento e salute: gli effetti del movimento sulla psiche, sull'apparato locomotore, cardiovascolare, sulla respirazione.

**Siena, 30 Maggio 2020**

**Il docente**  
Riccardo Ferrari