

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 III 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
-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 30m
-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

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 (Pallavolo, Pallacanestro, Atletica Leggera)

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 e alla fase d'Istituto di Corsa Campestre.

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

Il cuore: piccola e grande circolazione

Cenni sul doping

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

Siena, 30 Maggio 2020

Il docente
Riccardo Ferrari