

## Liceo sc. "B. Tauschek" Grottaferrata

Programma svolto Anno Scolastico 2018/19

scienze motorie classe 1AA

### Docente Prof. Ubaldo Baldin

**A) Obiettivi generali:** socializzazione , autocontrollo, rispetto delle regole di comportamento, integrazione, rispetto delle diversità, benessere psico-fisico, acquisizione di un valido metodo di lavoro.

#### **B) Obiettivi specifici disciplinari dell'area motoria:**

##### **b)1 Percezione corporea:**

controllo generale, segmentario, intersegmentario.

Stimolazione sensibilità propriocettiva ed estero-cettiva, mediante esercitazioni svolte singolarmente ed in gruppo, anche sotto forma di gioco.

Utilizzazione degli elementi fondamentali della ginnastica artistica ed attrezistica (capovolta avanti, indietro, saltata, verticale ritta rovesciata, ruota e rotonda)

##### **b)2 Percezione spaziale:**

controllo del proprio corpo nello spazio in situazioni statiche e dinamiche.

Esercitazioni pratiche quali gioco dei dieci passaggi, giochi di squadra dinamici, razionale utilizzazione degli spazi a disposizione, pallacanestro, pallavolo, rugby.

##### **b)3 Percezione del tempo e del ritmo:**

attività motorie in rapporto ad un tempo a disposizione e ad un ritmo prestabilito. (anche musicale)

utilizzazione del battito cardiaco e delle sue variazioni di ritmo, esecuzione di un esercizio a corpo libero o con piccoli attrezzi con sottofondo musicale.

##### **b)4 Coordinazione:**

generale, segmentaria, intersegmentaria, oculo-manuale, oculo-podale.

Esercitazioni con piccoli attrezzi. Equilibrio statico e dinamico, esercitazioni a corpo libero e con grandi attrezzi.

##### **b)5 La resistenza:**

generale e specifica (organica e muscolare localizzata)

il controllo delle pulsazioni cardiache, corsa lenta, corsa ad intervalli, corsa ad andature variate, corsa a forte intensità.

##### **b)6 La mobilità articolare:**

analisi dei fattori limitanti la mobilità delle grandi articolazioni del corpo umano: colonna vertebrale, coxo-femorale, scapolo-omerale.

Esercizi di mobilità del tronco, delle spalle e delle anche, circuit-training, esercizi singoli ed a coppie, combinati, anche sotto forma di gioco e con libere interpretazioni personali.

Lo stretching e il metodo PNF

##### **b)7 La forza:**

statica e dinamica, concetto fisico di forza, lavoro, potenza, contrazione concentrica, eccentrica ed isometrica.

Azione del muscolo, muscolo agonista, antagonista, sinergico.

Esercitazioni di potenziamento, circuit-training, power-training.

##### **b)8 Dal movimento naturale al gesto tecnico-sportivo:** significato didattico e tecnico.

Avviamento alla pratica sportiva: atletica leggera, pallacanestro, pallavolo.

**Le metodiche di insegnamento** saranno improntate sulla continua ricerca di stimoli e motivazioni degli alunni per far scaturire in loro la necessità dell'approfondimento.

Nell' **organizzazione delle lezioni**, suddivise in unità didattiche non sequenziali, è prevista l'analisi della situazione di partenza, il percorso formativo in itinere e la valutazione finale, precisando sia i tempi sia gli strumenti a disposizione.

### **C) Obiettivi disciplinari dell'area teorica del primo anno**

Il piano di lavoro dell'attività pratico-motoria sarà sostenuto da una serie di conoscenze teoriche riguardanti l'anatomia, la fisiologia del corpo umano e altri argomenti pluridisciplinari :

**c)1** apparato locomotore: sistema scheletrico, sistema articolare, le leve ossee e il movimento, i paramorfismi e i dismorfismi.

**c)2** Il sistema muscolare: organizzazione del sist. muscolare, la contrazione, il lavoro.

**c)3** L'energia del lavoro muscolare: ATP e vie di produzione

**c)13** educazione alimentare, classificazione degli alimenti e loro contenuto calorico, alimentazione dello sportivo e alimentazione corretta e bilanciata, metabolismo basale ed energetico, controllo del peso.

Grottaferrata, li 5 Giugno 2019

il Docente  
Ubaldo Baldin