

Anno scolastico 2023-2024

**PROGRAMMA SVOLTO**

Disciplina: **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Classe: **5<sup>A</sup> MAT**

Indirizzo: Manutenzione e Assistenza Tecnica

Docente: Basso Michela

Unità di Apprendimento: ***Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive. (20 ore)***

- Corsa di resistenza continua o intervallata e con ritmi variati.
- Sprint su breve distanza e andature preatletiche (rullata, skip, calciata sotto, calciata dietro, doppio impulso, slanci/oscillazioni/circonduzioni arti superiori e inferiori, spostamento laterale, saltello laterale, corsa incrociata, aperture/chiusure arti inferiori, torsioni del busto, skip monopodalico, calciata avanti a gambe tese).
- Esercizi per la coordinazione, esecuzioni che implicano la rielaborazione motoria.
- Esercizi di potenziamento muscolare (Crunches, piegamenti sulle braccia, squat, tirate inverse, spinte palla medica, tricipiti panca, bicipiti manubri).
- Esercizi di mobilità e scioltezza articolare.
- Circuiti allenanti.
- Esercizi individuali, esercizi a coppie e con piccoli attrezzi.
- Elementi di preacrobatica (capovolte, verticali e volteggio): capovolta rotolata avanti e indietro, esercizi alla spalliera (verticale rovesciata), esercizi di controllo e mantenimento delle posizioni in equilibrio (esercizio rana, verticale su tre appoggi, verticale in appoggio al muro). Esercizi alla cavallina (rincorsa e battute in pedana, pennelli a volteggio, salti di appoggio con capovolta avanti/ raggruppato/ divaricato), esercizi di valutazione reciproca e autovalutazione.
- Giochi sportivi non convenzionali: volley 3 contro 3, volley 3 tocchi, gioco 5-7-10 passaggi, palla prigioniera, calcio-tennis, basket 1vs1, 2vs2.

Approfondimenti svolti dagli studenti che non hanno svolto costantemente l'attività pratica:

- Apparato cardio – respiratorio.
- Indicazioni dell'OMS sui livelli minimi di attività motoria per mantenersi in salute.
- Gli effetti dell'assunzione di alcol e sostanze stupefacenti.

Unità di Apprendimento: ***Sport, regole e fair play. (30 ore)***

- Pratica degli sport di squadra e degli sport individuali (Pallavolo, Basket, Atletica Leggera, Calcio a 5 e a 7, Badminton, Hit Ball, Pallapugno leggera, Dodgeball, Beach volley, Ping pong). Gli sport sono stati scelti in base agli spazi e alle attrezzature a disposizione.
- Regole principali e aspetti fondamentali degli sport trattati.
- Esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra degli sport trattati (Tag rugby: meta, passaggio – ricezione, tag. Pallavolo: battute dal basso e dall'alto, palleggio, schiacciata, muro, esercitazioni attacco-difesa, palleggio e bagher contro il muro, palleggio e bagher di controllo. Basket: palleggio, passaggio, tiro, esercitazioni attacco-difesa, 1vs2, 2vs1, 3vs3. Badminton: scambi, servizio, singolo e doppio. Getto del peso e lanci palla medica 3-4 kg. Calcio: esercizi per stoppare, passare e portare palla e di tiro. Pallapugno leggera: esercizi di ricaccio a coppie).

- Regolamenti sportivi, parziali compiti di arbitraggio e giuria.
- Cenni fair play e valori dello sport.
- Torneo scolastico di pallavolo.
- Partecipazione su base volontaria al Gruppo Sportivo pomeridiano (corsa campestre, sci alpino, pallavolo, calcio a 5, pallapugno leggera, basket, badminton).
- Campionati Sportivi Studenteschi (solo gli studenti che hanno partecipato al Gruppo Sportivo e che sono stati selezionati nella squadra di Istituto).

Unità di Apprendimento: **Salute, benessere, sicurezza e prevenzione.** (10 ore)

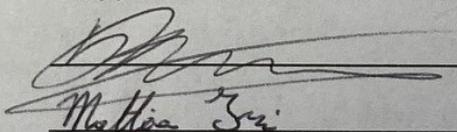
- Test motori per la valutazione delle capacità condizionali e coordinative in riferimento al mantenimento della salute (Test potenza arti inferiori; Test navetta agilità e velocità; Test capacità aerobica; Test forza addominale; Test abilità salti con funicella).
- Assistenza diretta e indiretta connessa alle attività praticate.
- Principi fondamentali di prevenzione e attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e negli spazi aperti.
- Ripasso argomenti teoria dell'allenamento: definizione, obiettivi, omeostasi, aggiustamento, adattamento, supercompensazione, principi dell'allenamento, tipi di esercizi, programmazione e fasi della seduta di allenamento, stretching e jogging.
- Cenni alimentazione: nutrienti, dispendio energetico, piramide alimentare, principi generali.

Unità di Apprendimento: **Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico.** (6 ore)

- Conoscenza e pratica delle diverse attività motorie e sportive svolte all'aperto e attività motorie svolte sfruttando le opportunità offerte dal territorio: pattinaggio su ghiaccio; camminate all'aperto; attività sportive presso i campi sportivi del Casati e del CRB; attività di sci e snowboard in occasione della Giornata Bianca (partecipazione su base volontaria).
- Osservazione e interpretazione dei fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva.

Mondovì, 11 maggio 2024.

I rappresentanti di classe

  
Mattia Zucchi

Docente

