

Istituto Tecnico Industriale Statale "Othoca" A.S. 2023/2024

CLASSE: 4^B

PROGRAMMA DI: Scienze Motorie e Sportive

DOCENTE: Zoccheddu Devis

Contenuti delle lezioni, delle unità didattiche o dei moduli svolti	Conoscenze, abilità e competenze
<p>Test Motori. Esercizi specifici per la corsa: vari tipi di corsa, andature e preatletica. Potenziamento muscolare e fisiologico: esercizi a carico naturale per il potenziamento della muscolatura degli arti inferiori e superiori; sviluppo e potenziamento della muscolatura addominale, lombo- dorsale e paravertebrale. Miglioramento della funzione cardio – respiratorio attraverso esercizi di corsa, minipartite di pallacanestro e calcio. Ginnastica propriocettiva: esercitazioni a corpo libero. Ginnastica posturale: potenziamento della muscolatura mirata ad una corretta postura. Mobilità articolare: articolazioni scapolo - omerale, coxo-femorale, tibio-tarsica. Nozioni di stretching. Introduzione sport moderni: tecniche di rilassamento. Sviluppo delle capacità condizionali: forza, resistenza e flessibilità. Miglioramento delle capacità coordinative.</p>	<p>Teoria dell’allenamento: - definizione - vari tipi di esercizi - riscaldamento. Definizione e classificazione del movimento. Capacità di apprendimento e controllo motorio. Capacità motorie. Le capacità condizionali e i loro metodi di allenamento. Rispondere adeguatamente ai diversi stimoli motori. Analizzare e riprodurre schemi motori. Mantenere e ripristinare l’equilibrio. Mantenere e controllare le posture. Riconoscere le capacità motorie. Capacità condizionali: definizioni e concetti (forza e velocità).</p>
<p>Regolamento tecnica e tattica della pallavolo. Regolamento tecnica e tattica del calcio a 5. Regolamento tecnica e tattica della pallacanestro. Gli sport con la racchetta (badminton e tennistavolo e pallatamburello). Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere il risultato. Saper variare la velocità e la direzione. Identificare le informazioni pertinenti e utili per migliorare la tattica dei giochi. Il fair play. Le discipline dell’Atletica leggera (corse e concorsi). L’Orienteering.</p>	<p>Conoscere e applicare le strategie tecnico tattiche dei giochi sportivi individuali e di squadra. Saper affrontare il confronto agonistico con un’etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play. Partecipare attivamente nel gioco assumendo ruoli e responsabilità. Fondamentali individuali degli sport. Terminologia e le regole principali degli sport praticati. Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie di gioco. Partecipare e collaborare con i compagni.</p>
<p>Ginnastica propriocettiva: esercitazioni a corpo libero. Ginnastica posturale: potenziamento della muscolatura mirata ad una corretta postura.</p>	<p>Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute conferendo il giusto valore all’attività fisica. Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute. Controllare e rispettare il proprio corpo. Adottare comportamenti volte a rimuovere o limitare situazioni di pericolo.</p>

<p>Esercitazioni in piccoli gruppi mirati all'assistenza del compagno.</p>	<p>Muoversi in sicurezza in diversi ambienti.</p> <p>Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività.</p>
<p><u>Lezioni teoriche:</u> La terminologia ginnastica.</p> <p>Il Doping</p> <p>Conoscere e prevenire il mal di schiena</p> <p>L'alimentazione sportiva</p>	<p>La conoscenza delle parti del corpo, gli assi e i piani, le attitudini, gli atteggiamenti, le posizioni fondamentali, i movimenti fondamentali, le principali impugnature.</p> <p>Che cos'è il doping, le sostanze sempre proibite, le sostanze proibite in competizione, i metodi proibiti, le sostanze non soggette a restrizione.</p> <p>I compartimenti della colonna vertebrale, le cause specifiche (discopatia, l'ernia del disco, spondilolistesi, l'artrosi vertebrale) e non specifiche (posture scorrette, stress, ipotonia, ecc.) del mal di schiena, il mal di schiena cronico, la sindrome lombare, la back school, esercizi per allungare e decontrarre la colonna vertebrale.</p> <p>L'alimentazione pre-gara (la supercompensazione glucidica, la tendenza attuale, poco prima della gara, la razione d'attesa, il menù) - il rifornimento in gara - dopo la gara - gli integratori.</p>

TESTI e MATERIALI / STRUMENTI ADOTTATI:

Più movimento– G. Fiorini, S. Bocchi, S. Coretti, E. Chiesa. Casa Editrice: Marietti Scuola
G Suite For Education

LIM

Presentazioni in PowerPoint.

Proiezione video didattici tratti da YouTube e collegati al libro di testo.

Palestre della Scuola ed impianto sportivo all'aperto.

Oristano, 12 giugno 2024

Il Docente
Devis Zoccheddu