

Anno Scolastico 2024/25 Classe IV Sez. ASI

Programma svolto di Scienze Motorie e Sportive

PROGRAMMA SVOLTO: CONTENUTI

Libro di testo: "**IN MOVIMENTO**" G. FIORINI-S. CORETTI -S. BOCCHI Ed. MARIETTI
SCUOLA

Le unità tematiche sotto elencate sono state sviluppate durante l'intero anno scolastico.

PROGRAMMA PRATICO

-Acquisizione di nuove abilità motorie e affinamento di quelle già possedute, secondo diverse modalità esecutive, mediante esercitazioni polivalenti e multilaterali orientate anche alla ricerca degli automatismi nella attività sportiva.

Esercitazioni di coordinazione dinamica generale e coordinazione segmentaria degli arti superiori ed inferiori.

-Potenziamento fisiologico. Esercitazioni di resistenza e potenziamento aerobico ed anaerobico attraverso l'utilizzazione della corsa su distanze programmate, con ritmo costante o alterno e attraverso circuiti e giochi sportivi.

Potenziamento muscolare mediante esercizi a carico naturale e con l'ausilio di attrezzi (codificati e non), utilizzando tipologie diverse di contrazioni muscolari: isotoniche, isometriche, pliometriche, eccentriche.

Ricerca del miglioramento della velocità attraverso esercitazioni di impulso e reattività semplice e complessa.

Miglioramento della mobilità articolare attraverso esercizi di mobilizzazione e stretching.

Circuiti misti, gare e giochi di resistenza, forza e velocità.

-Conoscenza e pratica delle attività sportive. Le attività sono state svolte (in molti casi con l'intervento di tecnici federali) alla ricerca del coinvolgimento della totalità degli alunni e della valorizzazione delle diverse personalità.

Conoscenza teorico/pratica ed esecuzione dei fondamentali dei seguenti sport di squadra e individuali: Danza, Calcio, Baseball e Softball, Rugby, Atletica Leggera (giuria corse, salti, lanci), Tennis, Ginnastica artistica, Pallamano, Karate, Basket, Nuoto

-Sviluppo della socialità e del senso civico. Giochi di squadra che implicano il rispetto della regola, lo spirito di collaborazione, lealtà di comportamento, Fair play.

Organizzazione di giochi di squadra e assunzione, a turno, di compiti di giuria e arbitraggio.

PROGRAMMA TEORICO

-Teoria dell'allenamento, cenni

-Alimentazione: principi nutritivi; metabolismo basale e totale; IMC; principi per una corretta alimentazione: piramide alimentare; alimentazione e sport.(Valido anche come educazione civica)

-Approfondimento teorico di alcune discipline sportive svolte durante l'anno scolastico.

Oltre al libro di testo, altro materiale aggiuntivo preparato dal Docente (dispense, link specifici da visionare), è stato condiviso tramite posta elettronica e gruppo classe.

Arezzo, 10 giugno 2025

Il Docente

Prof.ssa Elisa Rondoni Firma
autografa sostituita a mezzo stampa ai sensi dell'art. 3, comma 2 del D.Lgs. n. 39/1993

