

**PROGRAMMA SVOLTO di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**1° Quadrimestre**

Nella prima lezione come in tutte le classi si è affrontato il seguente argomento: Scienze Motorie e Sportive nella scuola superiore: obbligatorietà e norme riguardanti valutazione ed esoneri. Regole di comportamento durante le lezioni e nello spostamento scuola-palazzetto e viceversa, non solo disciplinari, ma anche ai fini della prevenzione infortuni.

**MODULO I: LE CONOSCENZE DELL'EDUCAZIONE FISICA (competenza Osa 1,4)**

Lezioni in classe di ripasso sistema muscolo scheletrico.

**UDA( interdisciplinare su olio evo) L'energia muscolare e le capacità motorie** : i meccanismi di risintesi dell' ATP. L'energia per il movimento: processi energetici 3h La resistenza e il meccanismo lipolitico.

**Le capacità motorie** condizionali Forza, Resistenza, Velocità e mobilità articolare e il loro allenamento

*Contributo delle Scienze Motorie per le Classi terze a Ed.Civica come stabilito all'interno della riunione del dipartimento Tecnico Scientifico 22-23 , collegandosi al macroargomento Energia, Sostenibilità e Salute:*

*A novembre, tra il 13 e il 17, nel palazzetto si svolgerà il campionato italiano di Boccia Paralimpica : la lezione che cade in quei giorni sarà dedicata alla conoscenza di questo sport e alla sensibilizzazione al diritto allo sport e alla salute per tutti.*

**MODULO 2: Uda L'ESERCIZIO FISICO E L'ALLENAMENTO DELLE QUALITA' MOTORIE (competenza Osa 1,3,4)**

Esercitazioni di condizionamento organico generale, in particolare per la Resistenza aerobica mediante la corsa prolungata e i circuiti allenanti: Steady-state con valori pulsatori compresi tra 120 e 140 pulsazioni al minuto. Incremento della Mobilità con esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi in forma dinamica e statica (Stretching), esercizi in forma libera e in circuito per il rafforzamento dei principali muscoli degli arti e del tronco. Esercizi e andature coordinative per la coordinazione dinamica generale ed intersegmentaria.

Attività fisica all'aria aperta: walking, footing, jogging. Attività di fitness e trekking urbano.

**MODULO 3: EDUCAZIONE E PRATICA SPORTIVA: PALLAVOLO, E Ultimate frisbee, GINNASTICA ARTISTICA (competenza Osa n. 1,2)**

La programmazione intesa come scelta delle attività sportive sarà particolarmente flessibile, in quanto condizionata dalla reale possibilità di utilizzare le attrezzature tecniche e dagli spazi disponibili. **La scuola non ha dotazioni di grandi attrezzi.**

Si inizierà il lavoro sul gioco della pallavolo e della ginnastica artistica, se possibile, attraverso esercitazioni prevalentemente individuali.

**Uda sport di squadra Pallavolo** : studio dei fondamentali individuali (controllo del palleggio, studio della tecnica del bagher, battuta dal basso...).

Il linguaggio non verbale codificato: gesti arbitrari principali. **Ultimate frisbee** : lanci e prese essenziali. Introduzione al gioco.

**Uda Ginnastica** : elementi base della ginnastica al suolo (capovolta avanti e la ruota ) con cenni di parkour. **Acrogyim**. Figure base a coppie,a tre e in gruppo.

Occasionalmente Il **Badminton e racchettoni** : propedeutica e basi degli sport di racchetta

Esercitazioni a scopo conoscitivo e in forma ludica di altre discipline sportive e giochi popolari che si rendano possibili in termini di impianti e attrezzature

Nel 2° **Quadrimestre** continuerà il lavoro di condizionamento organico generale e specifico del modulo 2,

**MODULO 4: EDUCAZIONE E PRATICA SPORTIVA: in particolare PALLAMANO , BASKET, ATLETICA LEGGERA,GINNASTICA. (competenza Osa n. 1,2)**

per quanto riguarda i giochi di squadra:

**Uda Sport di squadra : Pallamano** : fondamentali di ricezione, passaggio, palleggio e tiro  
**Basket** : fondamentali tecnici individuali

**Uda Sport individuale : Atletica Leggera**, in particolare per il salto in alto, il getto del peso e le corse, con esercitazioni analitiche per il valicamento degli ostacoli.

**Uda ginnastica ed educazione al ritmo** Se sarà usufruibile il palazzetto, come ogni anno in maggio, quando sarà montata la pedana 12x12 dalla società di Ginnastica Artistica in vista del saggio di fine anno, si darà la possibilità, con il permesso tacito della stessa società sportiva, di provare elementi di corpo libero in pedana in una o due unità di lezione e solo se attrezzatura(non di proprietà della scuola) e tempi saranno disponibili, si eseguiranno esercizi ad un grande attrezzo .Continuerà Esercizio fisico con la musica ed educazione al ritmo. Ballo sportivo: dalle danze caraibiche al latin Fitness

Si prevede l'inserimento occasionale di esercizi in forma ludica, anche tratti da giochi popolari, e lezioni all'aria aperta, ai fini del perseguimento degli obiettivi generali esplicitati.

**Prove di Acrogyim in pedana** per il recupero della socialità e il senso di collaborazione che può sviluppare.

**MODULO 5 : Uda EDUCAZIONE ALLA SALUTE. (competenza- Osa n. 3 )**

**UDA “attività sportiva all’aperto e il turismo sportivo come strumento di ricerca e mantenimento della salute- conoscenza del plogging” 4h**

*(Contributo delle Scienze Motorie per le Classi terze a Ed.Civica come stabilito all’interno della riunione del dipartimento Tecnico Scientifico 22-23 , collegandosi al macroargomento Sostenibilità e Salute)*

Teoria: Parallelamente al termine della disamina delle capacità fisiche con lo studio di quelle condizionali e dei modi per allenarle, si prevede, come approfondimento, lo studio delle modalità di **Pronto Soccorso in traumatologia sportiva**: traumi articolari, muscolari, fratture.

Chianciano,

Il docente

Per gli alunni