

I.S.I.S. - Da Vinci - Carli - De sandrinelli. Anno scolastico 2021/22

Programma di Scienze motorie e sportive, classe 5G

Docente: A.Dario Macchiagodena

Capacità raggiunte:

Gli studenti hanno implementato la capacità di:

- Conoscere il proprio corpo: schemi motori di base e postura; combinazione di più schemi motori; analisi e interpretazione di un percorso.
- Migliorare le capacità condizionali: forza, rapidità/velocità, resistenza e mobilità articolare. Utilizzare le proprie qualità condizionali/neuromuscolari in maniera adeguata alle diverse richieste.
- Migliorare e rielaborare le capacità coordinative: orientamento spazio-tempo ed equilibrio.
- Conoscere i principali test di valutazione e, alcuni esercizi mirati al loro potenziamento.
- Implementare e rafforzare, tramite i principali sport di squadra e attività codificate, il rispetto dei compagni, delle regole e dei tempi dei ruoli. Consolidamento del carattere, sviluppo del senso civico e della socialità.
- Conoscenze delle varie caratteristiche pratiche-tecniche delle discipline proposte.

Competenze:

- Saper gestire una fase di riscaldamento all'inizio dell'attività sportiva, in maniera più che adeguata.
- Riconoscere vari aspetti culturali, comunicativi e relazionali dell'espressività corporea e, l'importanza che occupa la pratica dell'attività motoria-sportiva per il benessere collettivo e individuale.
- Essere in grado di lavorare autonomamente e, con responsabilità.



Obiettivi raggiunti:

- Ampia conoscenza delle caratteristiche pratico-tecniche delle attività sportive proposte.
- Capacità di effettuare attività di velocità, resistenza e forza.
- Capacità di realizzare e organizzare progetti operativi finalizzati.
- Adattare, in modo adeguato, le diverse esigenze motorie alle proprie qualità neuromuscolari e condizionali.

Parte pratica:

- Fondamentali ed elementi tattico-tecnici dei giochi di squadra (Calcio a cinque, Basket e Pallavolo).
- Stretching e mobilità articolare.
- Condizionamento organico generale, con esercizi sulla resistenza utilizzando circuiti a stazioni
- Tonificazione muscolare: sulla forza (esercizi a carico naturale, circuiti con utilizzo palle mediche 3-4 Kg, manubri da 2 Kg e fasce elastiche), sulla velocità (corsa skip, calciata, balzi, vari tipi di andature di coordinazione).

Parte teorica:

- Doping: definizione e reati; pericoli, caratteristiche farmacologiche e dipendenze. Le sostanze proibite e gli effetti sul nostro organismo. Organismo mondiale di controllo W.A.D.A. ; Cenni sugli steroidi anabolizzanti, narcotici, analgesici e diuretici; i metodi proibiti e quelli non proibiti; il doping ematico; gli integratori alimentari.
- Alimentazione: Cenni sugli alimenti nutrienti, cenni sul metabolismo energetico, composizione corporea e dieta equilibrata.
- Cenni sull'educazione fisica in epoca fascista e sui principali atleti del Novecento (Jesse Owens, Gino Bartali, ecc...)

Valutazione:

Ha riguardato vari aspetti: comportamento e partecipazione; acquisizione di tecniche e



contenuti; abilità raggiunte rispetto ai livelli iniziali di partenza; interesse e impegno dimostrato.

Metodi: lezioni frontali, lavori di gruppo e individuali, partecipazione attiva con proposte e variazioni dirette degli alunni.

Spazi e mezzi: Palestre scolastiche, giardino basevi. Libro di testo e siti internet sportivi.

Trieste, 10/06/2022

Prof. A.Dario Macchiagodena

