

ISTITUTO STATALE ISTRUZIONE SUPERIORE
“L. da VINCI – G.R. CARLI –S. de SANDRINELLI “
A.S. 2021-2022

PROGRAMMA SVOLTO DI SC. MOTORIE E SPORTIVE DELLA CLASSE 5Q
Docente Prof. Salvatore Laudani

Obiettivi raggiunti:

- Capacità di compiere attività di resistenza, forza e velocità;
- Capacità di utilizzare le proprie qualità condizionali e neuromuscolari in modo adeguato alle diverse esigenze motorie;
- Capacità di organizzare e di realizzare progetti operativi finalizzati;
- Conoscenze delle caratteristiche tecnico-pratiche delle discipline sportive proposte.

Competenze

- Riconoscere gli aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea e l'importanza che riveste la pratica dell'attività motorio-sportiva per il benessere individuale e collettivo;
- saper lavorare autonomamente e con responsabilità;
- saper gestire un riscaldamento all'inizio dell'attività sportiva in maniera adeguata.

Capacità

Gli allievi hanno globalmente migliorato la capacità di:

- compiere attività in regime aerobico;
- utilizzare le proprie qualità condizionali e neuromuscolari in modo adeguato alle diverse richieste;
- rielaborazione degli schemi motori precedentemente acquisiti;
- consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico;
- conoscenze delle caratteristiche tecnico-pratiche delle discipline sportive proposte.

- Conoscere il proprio corpo: schemi motori di base e posturali; percezioni applicate al movimento; combinazione di più schemi motori; interpretazione di un percorso.
- Migliorare e rielaborare le capacità coordinative: destrezza, combinazione motoria, orientamento spazio-tempo ed equilibrio
- Migliorare le capacità condizionali: forza, velocità/rapidità, resistenza e mobilità articolare.
- Conoscere i principali test di valutazione e gli esercizi mirati al loro incremento.
- Migliorare e rafforzare attraverso i principali sport di squadra e giochi codificati, il rispetto delle regole, dei tempi dei ruoli e dei compagni.

Il programma svolto a livello pratico ha riguardato:

- condizionamento organico generale con lavoro sulla resistenza anche con utilizzo di circuiti a stazioni;
- tonificazione muscolare con lavoro sulla velocità (es. di impulso relativi alla corsa skip, calciata, balzi, vari tipi di andature di coordinazione) e sulla forza (es. a carico naturale, circuit-training con utilizzo palle mediche, manubri da 2 kg e fasce elastiche);
- mobilizzazione articolare e stretching;
- fondamentali ed elementi tecnico-tattici dei giochi di squadra (pallavolo, pallacanestro e calcetto).

Gli argomenti di teoria trattati sono stati:

IL DOPING:

- Definizione e reato; inquadramento giuridico, pericolosità, caratteristiche farmacologiche e dipendenza.
- Il fenomeno del Doping e la responsabilità di chi ne fa uso;
- Cenni storici, il Doping di Stato e casi di atleti famosi;
- Organismo mondiale di controllo W.A.D.A.
- Le sostanze proibite e gli effetti sull'organismo;
- Steroidi Anabolizzanti, Stimolanti, Narcotici e Analgesici e Diuretici;
- I metodi proibiti:
- Il doping Ematico;
- Le Sostanze non proibite; Gli integratori alimentari.

ETICA e SPORT: (trattato in Educazione Civica)

- Il contrasto dell'illegalità;
- La forza regolativa e generativa delle norme;
- promuovere una cultura della responsabilità e dell'impegno civile.
- Le regole del fair play come valori fondamentali ed integranti dello sport oltre che nella vita.

Criteri di valutazione

La valutazione ha preso in considerazione i seguenti aspetti:

- abilità raggiunte rispetto ai livelli di partenza
- acquisizione dei contenuti e delle tecniche
- impegno ed interesse dimostrato
- perseveranza nel conseguimento degli obiettivi
- partecipazione alle attività

Metodi: Lezione frontale, lavoro di gruppo e individuale, approccio dal globale all'analitico, gradualità di esperienze motorie, dosaggio individualizzato degli esercizi e delle attività in rapporto alla tipologia morfologica e funzionale e al grado di allenamento individuale, partecipazione attiva con proposte dirette degli alunni.

Mezzi e spazi: Appunti e libro di testo. Inoltre tutte le attività motorie sono state proposte in modo flessibile e adattate alla disponibilità di spazi e attrezzature.

Trieste 11 maggio 2022

prof. Salvatore Laudani

Gli alunni
