

	<p style="text-align: center;"><b>LICEO SCIENTIFICO STATALE "A. GRAMSCI" IVREA</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div data-bbox="316 152 446 257">             UNIONE EUROPEA         </div> <div data-bbox="470 145 901 257"> <p style="text-align: center;"><b>FONDI STRUTTURALI EUROPEI</b></p>  </div> <div data-bbox="925 152 989 257">             MIUR         </div> </div> <p style="text-align: center; font-size: small;">Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca        Dipartimento per la Programmazione        Direzione Generale per interventi in materia di edilizia        scolastica, per la gestione dei fondi strutturali per        l'istruzione e per l'innovazione digitale        Ufficio IV</p> <p style="text-align: center; font-size: x-small;">PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO-FESR</p> <p style="text-align: center;">Via Alberton, 10A 10015 IVREA (TO) – Tel. 0125 424357 – 424742 Fax 0125 424338        sito web <a href="http://www.lsgramsci.it">http://www.lsgramsci.it</a> <a href="http://www.lsgramsci.gov.it">http://www.lsgramsci.gov.it</a>        e-mail <a href="mailto:tops01000g@istruzione.it">tops01000g@istruzione.it</a> <a href="mailto:tops01000g@pec.istruzione.it">tops01000g@pec.istruzione.it</a></p>	
---	---	---

**Materia : Scienze Motorie e Sportive**

**Docente : Prof. Fabio MARCHI**

Libri di testo: Non Adottato

Classe : **1E**

Anno Scolastico: **2017/2018**

### **PROGRAMMA SVOLTO**

#### TEST d'INGRESSO

Per valutare le capacità condizionali e coordinative : Resistenza aerobica (Test 2000m), Coordinazione e destrezza, velocità.

#### Potenziamento fisiologico

attività ed esercizi di rilassamento e allungamento muscolare ( stretching);  
 attività ed esercizi per il miglioramento della resistenza (generale e specifica);  
 meccanismo aerobico , attività di condizionamento aerobico e anaerobico;  
 attività ed esercizi per il miglioramento della velocità (ciclica, aciclica, resistenza alla velocità);  
 attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, ritmo, in situazioni spazio- temporali differenti per il miglioramento dell'elasticità articolare;  
 attività ed esercizi per il miglioramento della forza (a carico naturale, di opposizione e resistenza);

#### Rielaborazione degli schemi motori

attività motorie e sportive tendenti a sviluppare le capacità coordinative:

- coordinazione riflessa (capacità di reagire velocemente a stimoli improvvisi)
- coordinazione automatica (capacità di compiere movimenti complessi anche in successione per periodi brevi)
- coordinazione volontaria (oculo-manuale, spazio-temporale etc.)

attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche;

attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi codificati e non codificati;

#### Conoscenza e pratica delle attività sportive, informazioni fondamentali sulla tutela della salute e sulla prevenzione degli infortuni

informazioni essenziali sulle norme di comportamento per la prevenzione degli infortuni

- assistenza durante l'esecuzione degli esercizi fisici
- riscaldamento muscolare
- adeguato ambiente in cui si opera

informazioni generali sulla teoria del movimento

organizzazione di giochi sportivi di squadra e presportivi:

NUOTO: Tecnica della nuotate a Stile libero, dorso e rana.

PALLAVOLO: rispetto di regole, caratteristiche tecniche essenziali del gioco, sviluppo di capacità motorie (es. di ball-handling, es. di condizionamento e di coordinazione), apprendimento di abilità tecniche, affidamento a rotazione di compiti di arbitraggio.

BASKET: rispetto di regole, orientamento del proprio corpo nello spazio con la palla (strutturazione spazio-temporale, lateralità, coordinazione neuro- motoria), caratteristiche essenziali del gioco, sviluppo di capacità motorie (es. di ball-handling, es. di condizionamento e di coordinazione), apprendimento di abilità tecniche, affidamento a rotazione di compiti di arbitraggio.

ATLETICA: es. di preatletismo delle principali discipline.

	<p>LICEO SCIENTIFICO STATALE "A. GRAMSCI" IVREA</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  <div style="text-align: center;"> <p>FONDI STRUTTURALI EUROPEI</p> </div>  <div style="text-align: center;">  <p>Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca Dipartimento per la Programmazione Direzione Generale per interventi in materia di edilizia scuolastica, per la gestione dei fondi strutturali per l'istruzione e per l'innovazione digitale Ufficio IV</p> </div> </div> <p>PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO-FESR</p> <p>Via Alberton, 10A 10015 IVREA (TO) – Tel. 0125 424357 – 424742 Fax 0125 424338          sito web <a href="http://www.lsgramsci.it">http://www.lsgramsci.it</a> <a href="http://www.lsgramsci.gov.it">http://www.lsgramsci.gov.it</a>          e-mail <a href="mailto:tops01000g@istruzione.it">tops01000g@istruzione.it</a> <a href="mailto:tops01000g@pec.istruzione.it">tops01000g@pec.istruzione.it</a></p>	
---	--	---

**CALCETTO:** rispetto di regole, caratteristiche tecniche essenziali del gioco, sviluppo di capacità motorie (es. di ball-handling, es. di condizionamento e di coordinazione), apprendimento di abilità tecniche, affidamento a rotazione di compiti di arbitraggio  
 Inoltre agli alunni sono state proposte le attività di HIT-BALL, PREACROBATICA, ACROSPORT.

### **Nozioni di teoria:**

Sulla base delle ultime indicazioni Ministeriali, il movimento e la gestualità assumono un significato più profondo e più ampio, i nostri movimenti i gesti abituali non sono solo sport, tecnica o lavoro ma anche espressione di emozioni, sentimenti e, soprattutto servono a comunicare con gli altri: il movimento è soprattutto *relazione*.

La cultura contemporanea sta sempre più affermando il valore della corporeità: Se questa attenzione verso il corpo può diventare per un adulto, sinonimo di maggiore salute, per un adolescente può rappresentare uno stimolo importante per costruire la propria identità personale a partire da una serena conoscenza del proprio corpo, con le sue caratteristiche e capacità.

Conoscendo le proprie qualità motorie, la propria postura e le proprie gestualità abituali, lo studente può controllare i propri movimenti, rafforzare la propria identità ed acquisire più sicurezza nelle relazioni con gli altri.

- L'archeologia del movimento (dall'Età Preistorica ai Romani, le Olimpiadi antiche e moderne).
- Terminologia ginnastica (atteggiamenti, attitudini, movimenti, forza di gravità, baricentro, assi e piani fondamentali del corpo)
- La cellula, i tessuti, gli organi, gli apparati e i sistemi del corpo umano.
- L'evoluzione strutturale dell'uomo.
- L'apparato scheletrico (morfologia delle ossa, piani di orientamento dello scheletro, anatomia dello scheletro, le articolazioni, accrescimento corporeo, effetti del movimento sull'apparato scheletrico e principali alterazioni dell'apparato muscolo – scheletrico).
- Sistema muscolare (tessuto muscolare striato e liscio, funzioni della muscolatura scheletrica, proprietà del muscolo, il sarcomero, meccanismi di contrazione muscolare, meccanismi energetici).

### **COMPETENZE e CAPACITA' RAGGIUNTE:**

Parte della classe ha dimostrato nelle ore di Scienze Motorie pratica di aver consolidato gli schemi motori acquisiti nella scuola media superiore e buona parte degli studenti sono stati in grado di sviluppare capacità espressivo - motorie in relazione ai nuovi contenuti. L'impegno e la partecipazione sono stati quasi sempre costanti e adeguati alle reali capacità degli alunni. Per quanto riguarda le abilità in ambito teorico, alcuni studenti presentano alcune difficoltà nell'espone in modo sufficientemente chiaro i concetti nelle esposizioni orali (si riscontrano alcune difficoltà nell'utilizzo di una adeguata terminologia tecnica). Il livello globale dello sviluppo formativo è buono. In riferimento agli obiettivi educativi (rispetto delle regole, autocontrollo e rapporti con gli altri), si sono notati dei miglioramenti rispetto ai primi mesi di scuola da parte degli studenti della classe.

IVREA lì, 04.06.2018

Gli alunni

L' Insegnante di Scienze Motorie

Fabio MARCHI  
