

**A.S. 2018/ 2019**

**PROGRAMMA SVOLTO**

**CLASSE I SEZ. F**

**MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**PROF. ANNA CAROTENUTO**

CONTENUTI	Settembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salute e benessere: uno stile di vita.</li> <li>• O.M.S. e il nuovo concetto di salute.</li> <li>• Capacità condizionali e coordinative</li> </ul>
	Ottobre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assi e Piani del corpo umano.</li> <li>• Un viaggio attraverso il corpo e le sue capacità.</li> <li>• Conoscenze dei sistemi: osseo, muscolare, articolare, cardio-circolatorio, respiratorio, attraverso il movimento</li> <li>• Lo schema corporeo e l'immagine del sé.</li> <li>• I benefici dell'attività motoria e i rischi dell'ipocinesi.</li> <li>• L'importanza dell'alimentazione in sinergia con il movimento.</li> <li>• Attività sportive di squadra con i relativi fondamentali ( fair-play ).</li> </ul>
	Novembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Continuazione dei contenuti di ottobre.</li> <li>• Il benessere attraverso "la postura".</li> <li>• La colonna vertebrale: paramorfismi e dismorfismi.</li> <li>• La propriocezione e gli esercizi propriocettivi..</li> <li>• La respirazione, il diaframma e le tecniche respiratorie.</li> <li>• Il controllo e la consapevolezza del movimento respiratorio- energetico.</li> <li>• Allenamenti in circuito con l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi.</li> <li>• Giochi di squadra: la pallavolo.</li> </ul>

	Dicembre Gennaio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Continuazione dei contenuti di ottobre e novembre.</li> <li>• Attività simbolico-espressive e creative.</li> <li>• Attività individuali e di gruppo con integrazioni musicali.</li> <li>• Giochi di squadra:pallavolo e pallacanestro.</li> <li>• Valutazioni capacità condizionali e coordinative.</li> <li>• Verifiche finali trimestre:"Un viaggio attraverso il corpo" lavori pratici e conoscenze teoriche.</li> </ul>
	Febbraio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Progetto nuoto</li> <li>• Divisione della classe in livelli di allenamento,anche con la classe abbinata in orario,secondo quanto stabilito dal gruppo di materia.</li> <li>• Conoscenze teoriche correlate con l'attività pratica svolta,seguendo la griglia di valutazione allegata.</li> </ul>
	Marzo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Progetto nuoto</li> <li>• Allenamento funzionale. La tecnica dei vari stili: stile libero,dorso,rana,delfino.</li> <li>• Miglioramento capacità condizionali e coordinative.</li> </ul>
	Aprile Maggio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Progetto nuoto</li> <li>• Il controllo e la consapevolezza del movimento.</li> <li>• Dalla teoria alla pratica.</li> <li>• Allenamenti propedeutici con l'ausilio di attrezzi specifici (tondoludi,tavolette etc.).</li> <li>• Approfondimenti dei vari stili:stile libero,dorso rana,delfino.</li> <li>• Test di verifica (pentamestre).</li> <li>• Giochi in acqua:pallanuoto</li> </ul>
	Giugno	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giochi di squadra</li> <li>• Giornata dello sport</li> </ul>