

Ministero dell'istruzione, dell'Università e della Ricerca

Liceo Classico Statale *Paolo Sarpi*

Piazza Rosate, 4 24129 Bergamo tel. 035 237476 Fax 035 223594



PAOLO SARPI
LICEO CLASSICO STATALE

email: bgpc02000c@istruzione.it pec: bgpc02000c@pec.istruzione.it



www.liceosarpi.bg.it

A.S. 2018 / 2019

PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE III SEZ. C

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROF. SSA ANNA CAROTENUTO

	Settembre	<ul style="list-style-type: none"> Le capacità coordinative e condizionali. Esercitazioni pratiche. Lavoro su un piano formativo di tipo salutistico. Allenamenti personalizzati. Corsa con metodologie individuali, creando situazioni di transfert. I principi fondamentali dell'allenamento.
	Ottobre	<ul style="list-style-type: none"> Teoria del movimento e metodologie di allenamento correlate con l'attività pratica svolta. La percezione del corpo e la dimensione corporea. Componenti fisiologiche del sistema motorio. Allenamenti in circuito con l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi. Giochi di squadra e relativi regolamenti. Percorsi operativi specifici: dalla teoria alla pratica. L'omeostasi e lo studio dell'interazione fra sistemi durante l'esercizio fisico.
	Novembre	<ul style="list-style-type: none"> La propriocezione e gli esercizi propriocettivi. Un viaggio attraverso il corpo e le sue capacità. Conoscenze dei sistemi: osseo, muscolare, articolare, cardio-circolatorio, respiratorio attraverso il movimento. Percorsi operativi specifici: dalla teoria alla pratica. La percezione del corpo e la dimensione corporea. La propriocezione e i meccanismi percettivi in relazione all'attività motoria.

CONTENUTI E TEMPI		<ul style="list-style-type: none"> • Attività sportive di squadra: la tecnica e i fondamentali. • Esercitazioni a gruppi propedeutiche alla verifica pratica. • Metodologie di allenamento correlate con la parte teorica.
	Dicembre	<ul style="list-style-type: none"> • Continuazione contenuti di ottobre/novembre. • Il corpo un sistema fluidico in relazione al movimento • Esercitazioni specifiche con tabelle di allenamento. • Esercizi e tecniche di rilassamento. • Training con supporti musicali. • Giochi di squadra: tecniche e regolamenti. • Il sistema tonico-posturale. • La respirazione e le tecniche respiratorie. • Relazione tra respirazione e circolazione del sangue. • Coordinazione tra respirazione e movimento.
	Gennaio	<ul style="list-style-type: none"> • Il benessere attraverso la respirazione cellulare. • Le funzioni del diaframma e i suoi collegamenti. • Il movimento respiratorio energetico. • I meccanismi percettivi durante l'attività motoria: esercizi specifici con integrazioni musicali. • Giochi di squadra e allenamenti in circuito. • Allenamenti di forza e velocità integrati con lavoro di resistenza di tipo aerobico e anaerobico, seguendo i principi della gradualità e progressività. • Miglioramento e mantenimento delle capacità condizionali e coordinative • Panoramica sul sistema nervoso. • Collegamento con l'esercizio fisico.
	Febbraio	<ul style="list-style-type: none"> • Approfondimenti teorico-pratici. • I sistemi sensoriali: decodificazione ed elaborazione delle informazioni sensoriali. • Componenti fisiologiche del sistema motorio. • Il ruolo del cervelletto nella coordinazione motoria • Il controllo tronco-encefalico del movimento: influenze vestibolari e cerebellari. • Giochi di squadra: pallavolo e pallacanestro..Elementi sulla teoria del movimento e le metodologie di allenamento correlate con l'attività pratica svolta. • Fondamentali di gioco: regolamenti, tecniche e tattiche di gioco.
	Marzo	<ul style="list-style-type: none"> • Esercitazioni pratiche sulle capacità coordinative e condizionali. • Componenti fisiologiche dei sistemi dell'organismo in sinergia con il movimento. • Il Sistema Fasciale: garante dell'omeostasi del corpo.. • La tensesività del sistema fasciale: network collagenico.

	Aprile Maggio	<ul style="list-style-type: none"> • L'organismo nel suo complesso:risposte fisiologiche integrate all'esercizio fisico. • Le richieste metaboliche nell'esercizio fisico. • Allenamenti propedeutici alla verifica pratica:esercizi a corpo libero con l'impegno dei principali distretti muscolari. • Lavori a coppie e a gruppi con l'ausilio di attrezzi specifici. <p>Giochi di squadra:tecniche di gioco e relativi regolamenti.</p>
	Giugno	<ul style="list-style-type: none"> • Giornata dello sport.
METODI STRUMENTI SPAZI	<ul style="list-style-type: none"> • Il metodo di lavoro è stato organizzato,sia per la parte pratica che per quella teorica,considerando l'aspetto qualitativo e quantitativo delle metodologie di insegnamento,che agendo sulle componenti motivazionali degli allievi,hanno contribuito allo sviluppo di uno" stile di vita orientato al "benessere". • Strumenti didattici utilizzati : fotocopie,slides,video,attrezzatura da palestra,attrezzi propriocettivi,etc. 	