

Ministero dell'istruzione, dell'Università e della Ricerca

**Liceo Classico Statale *Paolo Sarpi***

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

email: [bgpc02000c@istruzione.it](mailto:bgpc02000c@istruzione.it) pec: [bgpc02000c@pec.istruzione.it](mailto:bgpc02000c@pec.istruzione.it)



[www.liceosarpi.bg.it](http://www.liceosarpi.bg.it)

**A.S. 2018 / 2019**

**PROGRAMMA SVOLTO**

**CLASSE III SEZ. F**

**MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**PROF. SSA ANNA CAROTENUTO**

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

CONTENUTI E TEMPI		<p>all'attività motoria.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attività sportive di squadra: la tecnica e i fondamentali.</li> <li>• Pallavolo e Pallacanestro.</li> <li>• Esercitazioni a gruppi, propedeutiche alla verifica pratica.</li> <li>• Metodologie di allenamento correlate con la parte teorica.</li> </ul>
	Dicembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Continuazione contenuti di ottobre/novembre.</li> <li>• Il corpo un sistema fluidico in relazione al movimento</li> <li>• Esercitazioni specifiche con tabelle di allenamento.</li> <li>• Esercizi e tecniche di rilassamento.</li> <li>• Training con supporti musicali.</li> <li>• Giochi di squadra: tecniche e regolamenti.</li> <li>• Il sistema tonico-posturale.</li> <li>• La respirazione e le tecniche respiratorie.</li> <li>• L'apparato cardio-circolatorio e respiratorio.</li> <li>• Relazione tra respirazione e circolazione del sangue.</li> <li>• Coordinazione tra respirazione e movimento.</li> </ul>
	Gennaio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizzazione percettiva. Le leggi di Wertheimer</li> <li>• I meccanismi percettivi durante l'attività motoria: esercizi specifici con integrazioni musicali.</li> </ul> <p>Legge di Weber-Fechner: lo studio di metodi comportamentali delle relazioni quantitative fra le esperienze percettive coscienti e le proprietà fisiche dell'ambiente.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Giochi di squadra e allenamenti in circuito.</li> <li>• Allenamenti di forza e velocità integrati con lavoro di resistenza di tipo aerobico e anaerobico, seguendo i principi della gradualità e progressività.</li> <li>• Miglioramento e mantenimento delle capacità condizionali e coordinative</li> <li>• Panoramica sul sistema nervoso.</li> <li>• Determinazione dei potenziali di equilibrio degli ioni sodio e potassio. Collegamento con l'esercizio fisico.</li> </ul> <p>Il benessere attraverso la respirazione cellulare.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le funzioni del diaframma e i suoi collegamenti.</li> <li>• Il movimento respiratorio energetico.</li> <li>• Giochi di squadra e allenamenti in circuito.</li> <li>• Miglioramento e mantenimento delle capacità condizionali e coordinative</li> <li>• Panoramica sul sistema nervoso. Collegamento con l'esercizio fisico.</li> </ul>

	Febbraio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Approfondimenti teorico-pratici.</li> <li>• I sistemi sensoriali: decodificazione ed elaborazione del movimento</li> <li>• Giochi di squadra: pallavolo e pallacanestro..Elementi sulla teoria del movimento e le metodologie di allenamento correlate con l'attività pratica svolta.</li> </ul>
	Marzo Aprile Maggio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Principi di integrazione fisiologica. Le richieste metaboliche nell'esercizio fisico.</li> <li>• Esercitazioni pratiche sulle capacità coordinative e condizionali.</li> <li>• Componenti fisiologiche dei sistemi dell'organismo in sinergia con il movimento.</li> <li>• Il Sistema Fasciale: garante dell'omeostasi del corpo.</li> <li>• Allenamenti a gruppi propedeutici alla verifica pratica: esercizi a corpo libero con l'impegno dei principali distretti muscolari.</li> <li>• Lavori individuali e a coppie con l'ausilio di attrezzi specifici.</li> </ul> <p>Giochi di squadra: Tecniche e regolamenti.</p>
	Giugno	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giornata dello sport.</li> </ul>
<b>METODI STRUMENTI SPAZI</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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".</li> <li>• Strumenti didattici utilizzati : fotocopie, slides, video, attrezzatura da palestra, attrezzi propriocettivi, etc.</li> </ul>