

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 IV SEZ. F

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, nervoso, 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

CONTENUTI E TEMPI		<p>all'attività motoria.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Attività sportive di squadra: la tecnica e i fondamentali. • Pallavolo e Pallacanestro. • 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. • L'apparato cardio-circolatorio e respiratorio. • Relazione tra respirazione e circolazione del sangue. • Coordinazione tra respirazione e movimento.
	Gennaio	<ul style="list-style-type: none"> • Organizzazione percettiva. Le leggi di Wertheimer • I meccanismi percettivi durante l'attività motoria: esercizi specifici con integrazioni musicali. <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"> • 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. • Determinazione dei potenziali di equilibrio degli ioni sodio e potassio. Collegamento con l'esercizio fisico. <p>Il benessere attraverso la respirazione cellulare.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le funzioni del diaframma e i suoi collegamenti. • Il movimento respiratorio energetico. • Giochi di squadra e allenamenti in circuito.. • 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 del movimento • Giochi di squadra: pallavolo e pallacanestro..Elementi sulla teoria del movimento e le metodologie di allenamento correlate con l'attività pratica svolta.
	Marzo Aprile Maggio	<ul style="list-style-type: none"> • Principi di integrazione fisiologica. Le richieste metaboliche nell'esercizio fisico. • 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. • Allenamenti a gruppi propedeutici alla verifica pratica: esercizi a corpo libero con l'impegno dei principali distretti muscolari. • Lavori individuali e a coppie con l'ausilio di attrezzi specifici. <p>Giochi di squadra: Tecniche e 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. 	