

## MATERIA

### SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

**ANNO SCOLASTICO: 2017-2018**

**INSEGNANTE: Taviani Alessandra**

**CLASSE: 1C S**

**SETTORE: CCP**

**INDIRIZZO: Servizi Commerciali**

### PROGRAMMA FINALE SVOLTO

**Titolo: Muscoli, ossa e articolazioni: il loro funzionamento e utilizzo sia dal punto di vista pratico che teorico**

Periodo: Settembre-Gennaio

#### Conoscenze/comprendione:

Conoscere localizzazione e funzione dei principali muscoli, ossa e articolazioni del corpo umano e come poterli utilizzare dal punto di vista pratico per ottenere un miglioramento funzionale dei vari distretti muscolari.

#### Abilità:

Saper eseguire in modo consapevole esercitazioni pratiche per lo sviluppo dei vari distretti muscolari anche in modo creativo e proponendo una analisi biomeccanica basilare delle attività svolte.

#### Contenuti (analisi e descrizione degli argomenti da sviluppare):

- Esercizi di riscaldamento e loro finalità
- Esercitazioni per lo sviluppo delle quattro capacità condizionali utilizzando i vari distretti muscolari e molteplici metodologie di allenamento anche mediante l'utilizzo di attrezzi piccoli e grandi;
- Esercizi di stretching e loro finalità;
- Analisi dal punto di vista biomeccanico delle esercitazioni svolte.

**Titolo: Fondamentali di pallavolo**

Periodo: Gennaio-Marzo

Conoscenze/comprendione:

Conoscere la tecnica e l'utilizzo in situazione di gara dei fondamentali tecnici della pallavolo e le principali regole di gioco

Abilità:

Saper eseguire i fondamentali sia singolarmente che in situazione di gioco e saper applicare le principali regole di gioco sia come giocatore che come arbitro.

Obiettivi minimi

Saper eseguire i fondamentali singolarmente con l'aiuto del docente e saper applicare le regole di gioco durante la funzione di arbitraggio

Contenuti (analisi e descrizione degli argomenti da sviluppare):

- Esercitazioni a coppie e in gruppo sui fondamentali: battuta, palleggio e bagher;
- Applicazione dei fondamentali in situazione di gioco;
- Arbitraggio.

**Titolo: Fondamentali degli sport individuali e di squadra.**

Periodo: Aprile- Giugno

Conoscenze/comprendione:

Partecipare alle attività proposte e saper esplorare, conoscere ed elaborare le risposte motorie appropriate.

Abilità:

Essere in grado di affrontare problematiche motorie di difficoltà crescente al fine di interiorizzare gli apprendimenti acquisiti.

Obiettivi minimi:

Gli elementi più semplici con assistenza del docente

Contenuti (analisi e descrizione degli argomenti da sviluppare):

- Corsa veloce, resistenza alla forza;
- Elementi caratterizzanti il salto in lungo;
- Esercizi mediante vari attrezzi (spalliera, pedana, tappetoni ecc.);
- Schemi fondamentali di pallacanestro, badminton.

**Titolo: attività sportive presenti sul territorio**

Periodo: tutto l'anno scolastico

Obiettivi: conoscere ed avere un primo approccio con le principali attività sportive presenti sul territorio savonese in modo da poter gestire in modo efficace la propria attività motoria presente e futura in modo efficace e consapevole.

Contenuti: utilizzando le strutture presenti sul territorio si forniranno agli alunni le conoscenze necessarie sia pratiche che teoriche per poter scegliere in modo consapevole se e quali attività praticare autonomamente al di fuori dell'orario scolastico sia nel presente che in futuro. Le attività proposte dipenderanno dalla disponibilità delle strutture presenti sul territorio e dalle preferenze espresse dalla classe che verranno specificate in nella programmazione svolta, a fine anno.

Verifiche: pratiche per chi parteciperà alle attività proposte, mentre per chi non parteciperà, saranno teoriche.

Savona, 04/06/2018

Il docente

Alessandra Taviani