Liceo Scientifico F. Enriques – Livorno

Anno Scolastico 2018/19

Insegnante Prof. Marcello Manuli CLASSE 3° sez. F

Programma di Scienze motorie e sportive effettivamente svolto

Si è determinato il livello di efficienza di ciascun allievo per mezzo di una batteria di test riguardanti la velocità (corsa m.30), la coordinazione (salto alla funicella 30"). Test che si sono effettuati nel primo e nel secondo periodo.

POTENZIAMENTO FISIOLOGICO.
Incremento della funzione cardio-respiratoria e circolatoria con esercitazioni in movimento di media e lunga durata..
Incremento della forza con esercizi a carattere general, a carico naturale e con piccoli attrezzi.
Incremento della mobilità articolare per mezzo di esercizi analitici di ginnastica callistenica, stetching attivo e passivo.
Incremento della rapidità dei movimenti con esercitazioni specifiche di corsa veloce, esercizi di impulso, elementi di giochi sportivi.

RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE.
Conoscenza del proprio corpo attraverso esercizi di ginnastica analitica segmentaria.
Ricerca di nuovi equilibri con esercizi di coordinazione statica e dinamica.
Controllo del proprio corpo in relazione allo spazio, agli altri compagni, all'uso di piccoli attrezzi sportivi.

CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIALITÀ E DEL SENSO CIVICO.
Conoscenza delle regole di comportamento da tenere in ambiente atto all'attività motoria.
Conoscenza delle regole dei giochi tradizionali e pre-sportivi. Conoscenza generale dei regolamenti di Pallanuoto, Nuoto, Pallavolo, Tennis, Pallamano. Conoscenza della funzione di arbitraggio nei principali giochi sportivi.
Organizzazione logistica di squadre di classe per tornei di Istituto.
Conoscenza e rispetto delle regole di comportamento etico morali nei confronti di compagni di attività motoria e di avversari in competizioni sportive.

AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA E CONSOLIDAMENTO DI UNA CULTURA MOTORIA E SPORTIVA QUALE COSTUME DI VITA.
Conoscenza della tecnica e pratica delle seguenti attività sportive:

Conoscenza della tecnica e pratica delle seguenti attività sportive:

- Calcetto I fondamentali individuali e di squadra, Strategia di attacco e difesa, Arbitraggio di una partita.
- Badminton I fondamentali individuali e di coppia, Strategia di attacco e difesa, Arbitraggio di un incontro.
- Pallavolo I fondamentali individuali e di squadra, Strategia di attacco e difesa, Arbitraggio di una partita.
- Arrampicata I materiali, Varie tipologie di arrampicata, La sicurezza. Es. di salita assistita.

Introduzione all'anatomia:
- Organizzazione del corpo umano
- La cellula
- I Tessuti
- Organi

Come parlare del corpo umano

- La posizione anatomica standard
- I piani fondamentali
- Gli assi e i termini di movimento
- I termini anatomici

Apparato locomotore:

- La funzione delle ossa e del tessuto osseo
- La struttura delle ossa
- La crescita delle ossa
- La classificazione delle ossa
- Ossa della testa
- Ossa del tronco
- Ossa degli arti superiori
- Ossa degli arti inferiori
- L'importanza delle mani
- Le articolazioni
- Le sinartrosi
- Le diartrosi
- I muscoli
- Funzione e classificazione
- La struttura dei muscoli
- Le cellule muscolari e la contrazione
- La produzione di energia
- I meccanismi di ricarica dell'ATP
- La terminologia del lavoro muscolare
- I diversi tipi di lavoro muscolare
- App. locomotore come insieme di macchine semplici: Le leve e Le carrucole

Apparato cardiocircolatorio:

- Il sangue
- La composizione del sangue
- Il cuore: Struttura, la contrazione
- I vasi sanguigni
- La circolazione e lo sport

Partecipazione/organizzazione a convegni/incontri sullo sport e l'attività motoria. Collaborazione organizzativa al Gioco-sport. Manifestazione ludico-motoria organizzata dal CONI provinciale per le scuole elementari e materne. Organizzazione e giuria a trofei provinciali e fase regionale GSS di Atletica Leggera.

CONOSCENZE RELATIVE ALLE NORME ELEMENTARI DI COMPORTAMENTO AI FINI DELLA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI.
Conoscenza delle norme di comportamento da tenere nei vari ambienti in cui si pratica l'attività motoria (Palestra, attività all'aperto.).
Conoscenza dell'appropriato modo di vestire durante l'attività motoria.

Libro di testo: IN MOVIMENTO – Fiorini, Coretti, Bocchi – Ed. Marietti scuola.

Livorno 07/06/19

L'insegnante
Prof. Marcello Manuli