**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE**

**“R. DEL ROSSO G. DA VERRAZZANO”**

**Scuola: I.T.E. Albinia Istituto Tecnico Economico “LUCIANO RAVEGGI”**

**Via Della Pace 1 Albinia**

**a.s. 2020/2021**

**INDIRIZZO : Amministrazione Finanza e Marketing**

**cl. 1°A**

**PROGRAMMA**

**DISCIPLINA: Scienze Motorie e Sportive**

**DOCENTE: Marraccini Marco**

|  |  |
| --- | --- |
| **Modulo I**  **Ore Quadrimestre 28**  **Periodo di svolgimento Settembre/Gennaio 2020/2021**  **Sviluppo delle grandi funzioni cardio-circolatoria e respiratoria, incremento delle capacità coordinative, rielaborazione degli schemi motori** **di base, argomenti di teoria:**   1. **Potenziamento Fisiologico**   -Miglioramento delle grandi funzioni: cardio- circolatoria e respiratoria.  -Potenziamento muscolare generale.  -Miglioramento della mobilità articolare. generale, con particolare riferimento alle principali articolazioni: scapolo –omerale, coxo-femorale e intervertebrale.  -Miglioramento della resistenza aerobica.  -Miglioramento della velocità.  **2) Rielaborazione degli Schemi Motori di Base**  -Miglioramento dell’organizzazione spazio-temporale: reattività, velocità,  -Presa di coscienza del proprio corpo e sua utilizzazione sia in forma globale che nelle parti che lo compongono.  -Miglioramento della coordinazione generale ed oculo-manuale.  -Miglioramento dell’equilibrio sia in situazione statica che dinamica.  -Educazione al ritmo.  **3) Utilizzo dei Grandi e Piccoli Attrezzi**  - Spalliera, palloni, funicella, cavallina ecc  **4) Conoscenza e pratica di attività sportive**  - Fondamentali individuali e di squadra pallavolo, pallacanestro, calcetto, pallamano, dodgeball, badminton, hitball  **5) Attività in Circuito, Test Motori e Verifiche Orali**  **6) Attività in ambiente naturale**  - attività aerobica  **7) Teoria:**  **-** Sistema scheletrico**,** Alimentazione, alcol e droghe (cenni). | **Tempi di**  **Svolgimento**  **Ore 0**  **Ore 0**  **Ore 0**  **Ore 4**  **Ore 10**  **Ore 0**  **Ore 14** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Modulo II**  **Ore Quadrimestre 28**  **Periodo di svolgimento Febbraio/Giugno 2020**  **Potenziamento e miglioramento delle capacità condizionali, conoscenza e pratica**  **di alcuni principali sport individuali e di squadra (fondamentali e tattiche di gioco), argomenti di teoria:**  **1) Utilizzo dei Grandi e Piccoli Attrezzi**  *-*Spalliera, funicelle, palloni.. ecc*.*  **2) Attività in Circuito, Test Motori e Verifiche Orali**  **3) Conoscenza e Pratica di Attività Sportive.**  **Fondamentali individuali e di squadra**  **-**Tattica di gioco, attacco e difesa**:** pallavolo: palleggio, bagher, battuta schiacciata schema a w difensivo e di attacco con alzatore al centro; calcetto: controllo della palla, tecnica di tiro in porta ,passaggi; pallacanestro: terzo tempo, arresto ad un tempo e tiro, palleggi ,vari tipi di passaggi ,cenni sulla difesa a zona ed a uomo. cenni su alcune specialità dell’atletica leggera (getto del peso) corsa. Pallamano: tiro in porta, vari tipi di passaggio, cronometraggio ed arbitraggio, tennis, badminton, dodgeball, Hitball.  **4) Attività in Ambiente Naturale**  - attività aerobica  **5) Teoria**  - Concetto di allenamento, adattamenti e modificazioni dei principali organi ed apparati durante l’attività fisica, cenni primo soccorso. Alcol e droghe (cenni).  **6) Partecipazione ai Campionati Studenteschi**  **-**Nuoto, campestre. | **Tempi di Svolgimento**  **Ore6**  **Ore 4**  **Ore 10**  **Ore 2**  **Ore 6** |

.

Data 11/06/2021 Il docente

Marraccini Marco