

LICEO STATALE "ALESSANDRO VOLTA"

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROGRAMMA SVOLTO

a.s.2020/2021

CLASSE 2^ALS

Prof.ssa Francesca Bardini

Quest'anno scolastico è stato particolarmente difficile per lo svolgimento delle attività pratiche, sia per la mancanza di strutture, sia per le restrizioni dettate dalla pandemia covid-19. Il programma pratico si è notevolmente ridotto, a differenza di quello teorico che si è svolto regolarmente e con molti approfondimenti.

PROGRAMMA PRATICO

1. Riscaldamento, stretching e attivazione neuromuscolare.
Breve corsa di resistenza (minimo 5 minuti), andature (skip alto, basso, corsa laterale, corsa calciata, corsa saltellata, incrociata, doppio impulso).
Differenze tra i vari movimenti su diversi segmenti corporei: circonduzioni, slanci, flessioni, piegamenti, elevazione, abbassamento, rotazione, affondi, squat, jumping jack, plank, addominali, dorsali.
Esercizi di coordinazione.
Esercizi di stretching dinamico su tutti i segmenti corporei, fondamentale per prevenire gli infortuni e saper riconoscere i segnali del proprio corpo.
Assumere posture corrette in particolare durante esercizi di tonificazione sotto forma di serie e ripetizioni
2. La funicella: per lo sviluppo della forza, resistenza e coordinazione; salti di vario genere, avanti, indietro, singoli, doppi, a coppie, a gruppi, con doppio giro e con rotazione. Giochi ludici a gruppi.
3. Circuiti a stazioni per lo sviluppo di forza e resistenza, equilibrio e coordinazione: slalom tra i coni avanti e indietro, saltelli nei cerchi a varie distanze, equilibrio sugli appoggi, navetta, saltare ostacoli di diverse altezze, strisciare. I circuiti, sempre individuali, sono stati pensati per lo sviluppo di varie capacità motorie e nel rispetto delle regole covid, essendo appunto impossibilitati, per vari mesi, a eseguire qualsiasi tipo di esercizio con contatto o scambio di oggetti tra gli alunni.
4. Il badminton, sport individuale che abbiamo potuto svolgere nel primo quadrimestre, grazie all'assenza di contatto tra i giocatori. Caratteristiche e scopo del gioco, le regole principali, i fondamentali tecnici.
5. Test di forza degli arti inferiori: salto quintuplo e 30 metri piani.
6. Test di forza degli arti superiori: lancio della palla medica (2kg).
7. Ping pong.

PROGRAMMA TEORICO

1. Lo sviluppo psicomotorio: motricità, vissuto corporeo, schema corporeo, lateralità (test di lateralità).
2. L'O.M.S., la salute, i benefici fisici, mentali e sociali dell'attività motoria.
3. Crescere bene con se stessi e con gli altri: l'adolescenza, la famiglia, il gruppo dei pari, autostima, empatia, emotività, educazione emotiva.
4. Bullismo e bullismo femminile.
5. Il cyberbullismo ed i rischi della rete.
6. Il fair play, carta del fair play.
7. La disabilità (tipologie), le Paralimpiadi, Oscar Pistorius, Bebe Vio, Alex Zanardi,
8. L'arte di comunicare con il corpo, il linguaggio non verbale.
9. Apparato scheletrico: struttura, tipologie e nomi delle ossa, il rachide (iperlordosi, ipercifosi, scoliosi, ernia). Le articolazioni, tipologie e traumi più comuni. Il ginocchio dello sportivo, anatomia e traumi frequenti.
10. Il sistema muscolare: caratteristiche delle fibre muscolari, tipi di muscoli, la meccanica di contrazione, struttura del muscolo scheletrici, meccanismi di rigenerazione dell'ATP, tipi di contrazione muscolare, caratteristiche delle fibre muscolari, nomi dei muscoli principali.
11. Per quanto riguarda educazione civica gli argomenti trattati nel primo quadrimestre sono bullismo, cyberbullismo e fair play.