

# **PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

ANNO SCOLASTICO 2022/23

Prof. TONDINI ALBERTO

## **1 ^E LES**

Il programma è stato svolto secondo le previsioni, tenendo presente l'età degli alunni, l'ambiente di lavoro, le strutture, le attrezzature a disposizione e l'orario delle lezioni. Gli obiettivi perseguiti sono stati: il potenziamento fisiologico, il consolidamento del carattere, lo sviluppo della socialità e del senso civico, la conoscenza teorica delle attività sportive e nozioni sulle componenti dell'apparato locomotore.

### **POTENZIAMENTO ORGANICO GENERALE**

Esercizi di potenziamento a carico naturale  
Esercizi di postura  
Esercizi di affidamento delle capacità coordinative  
Esercizi individuali a corpo libero.  
Esercizi di flessibilità articolare attivi e passivi

### **ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE**

Attività all'aria aperta.  
Lezioni pratiche palestra interna dell'istituto e palestra di Monteoliveto.  
Lezioni pratiche camposcuola.

### **PROGRAMMA TEORICO**

Apparato scheletrico: la forma delle ossa, la struttura delle ossa, com'è fatto lo scheletro.  
Attività fisica e apparato scheletrico.  
Alterazione della postura e paramorfismi.  
L'apparato articolare.  
La cultura del rispetto: il valore formativo dello sport, siamo tutti uguali e diversamente abili.  
Fair play: storia, riflessioni e fair play nello sport.  
Pallavolo: storia della pallavolo, regole e fondamentali.  
Basket regole fondamentali  
Le dipendenze.

### **VALUTAZIONI PRATICHE**

Test su fondamentali della pallavolo, funicella, fondamentali basket

08 Giugno 2023

Firma docente

Prof. Tondini Alberto

