

# **Istituto d'Istruzione Superiore Licei "Bruno-Franchetti"**

## **Programma svolto di Scienze Motorie e Sportive**

**Anno scolastico 2016/17**

**Insegnante: Pedrocco Silvia**

### **Classe 4 D Scienze Applicate**

- Rilevazione di alcuni dati personali, attraverso test e prove specifiche in itinere, relativamente ad alcuni aspetti delle capacità "condizionali e coordinative": test di "Dickson" (forma generale); S.L. quintuplo da fermo (forza esplosiva e coordinazione); potenza arti superiori e addominali; coordinazione oculo-manuale con palline da tennis...
- Partecipazione alla "Family-run" ( 3000 mt circa), con rilevazione risultati personali.
- Teoria: le posture corrette e la colonna vertebrale.
- Teoria; Classificazione delle capacità motorie.
- Lavoro per la stimolazione del "condizionamento organico", attraverso esercitazioni in circuito e a stazioni, a corpo libero e/o con attrezzature ( funicelle, palle mediche, bacchette...ed altri grandi attrezzi come trampolino elastico, spalliere, pertiche, funicelle, step, palle mediche...) per la resistenza locale e generale, la forza, la velocità, la mobilità articolare, le capacità coordinative generali ed alcune speciali; l'equilibrio statico – dinamico – di volo.
- Spiegazioni teoriche relative alla struttura anatomica ed alla fisiologia del muscolo scheletrico. Proprietà e caratteristiche della muscolatura del corpo umano scheletrica.
- I differenti tipi di contrazione muscolare.
- Avviamento alla pallacanestro: esercitazioni per i fondamentali con la palla (palleggio, passaggi, tiro, entrata a canestro...). Regole di base e prove di gioco su campo ridotto.
- Partecipazione di alcuni studenti alla "Reyer School Cup" (Torneo Inter-Istituti) ed al torneo di Istituto "Basket 3".
- Teoria: la resistenza generale e specifica.
- Esercitazioni di allungamento muscolare: Stretching ( metodo "Anderson").
- Avviamento alla pallavolo: esercitazioni per il palleggio, bagher, battute, schiacciate e muro. Regolamento e prove di gioco su campo regolare.
- Partecipazione della classe al Torneo di Istituto di pallavolo misto, maschile e femminile.
- Esercizi di base con step, anche a tempo e ritmo musicali. Esercizi sia per la fase cardio-respiratoria che di tonificazione e mobilità.  
Esempi di esercizi combinati e lavoro a gruppi, con richiesta di elaborazione-produzione di una successione motoria con questo attrezzo.
- Atletica Leggera: andature preatletiche; esercizi specifici per la staffetta 4X100, con cambio alternato e all'italiana; salto in alto con tecnica "Fosbury"; esercitazioni per la corsa veloce.
- Tutta l'attività svolta, è sempre stata accompagnata da spiegazioni teoriche specifiche, da parte dell'Insegnante, pertanto il lavoro di apprendimento – verifica si è basato anche su interventi orali da parte degli alunni ed in particolare per gli studenti esonerati dalle attività pratiche, per alcune lezioni o periodi dell'anno scolastico.

Tutti gli studenti hanno sostenuto prove di verifica pratiche ed anche scritte, per rilevare il livello di abilità acquisite e conoscenze su contenuti specifici della disciplina.

Mestre lì, 06/06/2017

L'Insegnante

Gli Studenti