

a.s. 2016/2017

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE**INSEGNANTE: ANTONIO TOMARELLI****CLASSE: 2° SEZ. B CAT - E (femminile)**

Il programma è stato svolto senza particolari difficoltà, seguendo la programmazione iniziale.

Le capacità condizionali sono migliorate in tutte le allieve; le capacità coordinative si sono sviluppate tenendo conto dei prerequisiti appresi nei precedenti anni scolastici.

Obiettivi d'apprendimento

1. Pallacanestro: fondamentali individuali senza palla; fondamentali individuali con palla: il tiro, il passaggio, il palleggio, regole di gioco.
2. La ritmica, la ginnastica aerobica, la danza: correlazioni e elementi comuni
3. Pallavolo: fondamentali di gioco con palla e senza palla, regole di gioco
4. Atletica leggera: tecnica corsa veloce, la corsa di resistenza.
5. Atletica leggera: salto in alto.
6. Atletica leggere: tecnica del passaggio agli ostacoli.
7. Attrezzistica: il passaggio alla cavallina: in divaricata, in framezzo.
8. Attrezzistica: corpo libero (capovolta, verticale, ruota, ponte).
9. Attrezzistica: l'uso dei grandi attrezzi (quadro svedese, spalliera, pertica e corda).
10. Attrezzistica: la funicella.
11. Badminton: regole di gioco, fondamentali dritto-rovescio
12. Teoria: Primo soccorso nella traumatologia muscolo articolare.
13. Teoria: Apparato cardiaco e respiratorio.
14. Teoria: cenni di metodologia dell'allenamento delle capacità condizionali in età evolutiva.
15. Teoria: elementi di primo soccorso

GLI ALUNNI

IL DOCENTE

Antonio Tomarelli

RELAZIONE FINALE A. S. 2016/17**Scienze motorie e sportive****CLASSE 2 B C.A.T.**

Il lavoro svolto ha permesso agli alunni di raggiungere gli obiettivi formulati nella programmazione iniziale. I ragazzi hanno seguito le lezioni con impegno ed interesse.

L'attività è stata opportunamente programmata in senso globale; a tale programmazione ha fatto seguito un'attenta analisi della classe.

La verifica sulla situazione motoria è stata più che opportuna, in quanto l'evoluzione psicofisica dei ragazzi negli anni precedenti non è stata seguita dal sottoscritto. Per rilevare l'efficienza motoria sono stati proposti dei test riguardanti l'equilibrio, la mobilità, la coordinazione, la resistenza, la forza, l'elevazione, la velocità.

L'attività di recupero è stata svolta curando il consolidamento degli schemi motori di base, la loro ristrutturazione e il miglioramento delle qualità fisiche generali. Nella prima parte dell'anno, l'attività è stata rivolta al potenziamento fisiologico; sono state curate la mobilità articolare, la tonicità muscolare attraverso esercizi di stretching, il rilassamento muscolare con esercizi di contrazione e decontrazione per la percezione del corpo nella sua globalità, esercizi di potenziamento muscolare specifico. Nel secondo periodo l'insegnamento ha mirato alla pratica sportiva di giochi come la pallavolo, pallacanestro, pallamano, badminton e calcetto che hanno contribuito al consolidamento del carattere, allo sviluppo delle socialità, del senso civico e delle lealtà. E' stato curato anche gesto tecnico di alcune specialità dell'atletica leggera. La pratica di più discipline sportive ha permesso ai singoli allievi di individuare la specialità che meglio rispondeva agli interessi personali ed alle proprie capacità psicomotorie.

Il programma è stato affrontato anche sotto il profilo teorico sia per quanto concerne la tecnica ed il regolamento de giochi sportivi che lo studio delle leggi che regolano

lo sviluppo fisiologico dell'individuo, oltre che sulle problematiche sollevate dagli alunni stessi.

Perugia 5/6/2017

L'insegnante
Stefano Fanelli