

## **Programma effettivamente svolto Scienze motorie**

Docente Bonvini Luisa

CLASSE 4 SEZ.F RIM

### **CONTENUTI SVOLTI**

- Attività ed esercizi con piccoli attrezzi e ai grandi attrezzi (funicelle, palloni ecc...).
- Attività sportive individuali: velocità, resistenza, getto del peso
- Attività sportive di squadra: pallacanestro, pallavolo, pallamano, badminton
- Giochi di movimento polivalenti e giochi sportivi semplificati.
- Conoscenza delle principali regole dei giochi sportivi di squadra e delle attività individuali (atletica) con attività di arbitraggio.

### ***MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI***

Sono state realizzate attività motorie protratte nel tempo con cariche crescenti e/o adeguatamente intervallati finalizzati al miglioramento della **resistenza**.

Per lo sviluppo della **forza**, in particolare, alla forza veloce e resistente, si è utilizzato prevalentemente il carico naturale o a bassi carichi addizionali in esecuzione dinamica.

Per l'incremento della **velocità** si è ricorso a prove ripetute su brevi distanze e a esercizi per il miglioramento della velocità di reazione (yo-yo).

Per la **mobilità articolare** si sono utilizzati tutti gli esercizi a corpo libero e a coppie per mobilitare i vari distretti articolari attraverso anche le "tecniche di stretching".

### ***MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE***

La presa di coscienza e l'elaborazione di tutte le informazioni spaziali, temporali e corporee ed il conseguente controllo del movimento, costituiscono un passaggio fondamentale per l'affinamento delle funzioni neuro-muscolari.

Tali attività utilizzate in varie forme sia semplice che complesse, hanno favorito un continuo affinamento delle funzioni di equilibrio, di coordinazione e di percezione spazio temporale per una sempre più efficace rappresentazione mentale del proprio corpo in azione.

### ***ACQUISIZIONE DELLE CAPACITA' OPERATIVE E SPORTIVE***

Per lo sviluppo delle capacità operative nei vari ambiti delle attività motorie sono state privilegiate le situazioni-problema implicanti l'autonoma ricerca di soluzioni e si è favorito il passaggio da un approccio globale ad una sempre maggiore precisione, anche tecnica, del movimento.

La pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando hanno assunto carattere di competitività, sono stati realizzati in armonia con fine educativo, in modo da promuovere in tutti gli studenti, anche quelli meno dotati, l'abitudine alla pratica motoria e sportiva.

Le molteplici opportunità offerte dallo sport hanno favorito l'assunzione di ruoli diversi e di responsabilità specifiche di arbitraggio e organizzative.

### ***ASPETTO TEORICO-PRATICO***

Lo svolgimento dell'attività didattica ha favorito la conoscenza per una adeguata alimentazione, la conoscenza dei regolamenti sportivi e la conoscenza del problema del doping nello sport.

ALLIEVI

DOCENTE

Luisa Bonvini