

# Liceo Scientifico e Linguistico “Innocenzo XII” - Anzio

## Relazione sulle attività di Scienze Motorie – classi Terze e Quarte

a.s. 2018-2019 - Prof. Rullo Pasquale

- 1) Potenziamento fisiologico
- 2) Consolidamento schemi motori di base
- 3) Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico
- 4) Conoscenza e pratica delle attività sportive
- 5) Informazioni fondamentali sulla tutela della salute e prevenzione infortuni

### CONTENUTI

#### 1) POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO

Si premette che per queste attività non sono previste differenziazioni significative tra biennio e triennio se non per la graduazione dei carichi di lavoro che saranno adeguati all'età dei ragazzi.

##### A) Resistenza / Aerobica

Utilizzando metodi di lavoro continuo, non massimali, nel proporre contenuti quali:

- correre - saltare - andature atletiche (circuiti) - ginnastica aerobica con supporto musicale

##### B) Resistenza anaerobica

Si propongono le attività viste nel punto (A) utilizzando metodi di lavoro intervallati con carichi più intensi di livello sub-massimale.

Oltre all'esperienza diretta con queste attività si richiede la conoscenza teorica sui concetti di meccanismo aerobico e anaerobico.

##### C) Forza

L'incremento della forza viene perseguito attraverso esercizi:

- a coppie, alla spalliera e grandi attrezzi, con sovraccarico (piccoli attrezzi)

Si richiede inoltre la conoscenza teorica sui concetti elementari della forza e sui metodi del suo allenamento.

##### D) Velocità

- Esercizi e giochi di reazione motoria a stimoli acustici o visivi.

- Affinamento tecnica di corsa, preatletici ed andature.

- Tecniche di partenza.

Si richiede la conoscenza teorica sui concetti elementari della velocità e del suo allenamento.

E) Scioltezza articolare

Esercizi di allungamento e conoscenza teorica del concetto di “allungamento muscolare” e delle sue applicazioni.

**2) RIELABORAZIONE SCHEMI MOTORI DI BASE**

Per raggiungere una conoscenza sempre più approfondita ed un uso sempre più appropriato del corpo, attraverso un arricchimento reale delle abilità motorie si pensa necessario lavorare sulla coordinazione, con particolare riguardo all’ampliamento delle esperienze motorie ed alla conseguente varietà delle risposte che devono essere sempre più precise e raffinate.

A) Coordinazione generale

Si utilizzeranno esercizi e percorsi con piccoli attrezzi (funicelle, bacchette, cerchi, clavette, ostacoli ..) quali salti, lanci, scavalcamenti, sottopassaggi .

B) Dissociazione degli arti

Si proporranno esercizi con movimenti dissociati fra arti inferiori e arti superiori, fra lato destro/sinistro e fra piani di lavoro differenti.

C) Coordinazione oculo-manuale

Si lavorerà soprattutto con la palla attraverso lanci di precisione, studio di traiettorie, vari tipi di prese utilizzando palloni di forme, dimensioni e pesi diversi (dalla pallina da tennis al pallone ovale, dalla palla di spugna alla palla medica ...).

D) Coordinazione oculo-podalica

Esercizi di abilità, percorsi e giochi di calcio-calcetto.

E) Equilibrio

Esercizi, percorsi, andature e giochi per lo sviluppo dell’equilibrio grandi e piccoli attrezzi, preacrobatica).

**3) CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIALITÀ E DEL SENSO CIVICO**

Al fine di conseguire tale obiettivo si propongono:

- vari tipi di giochi sportivi anche in forma agonistica
- esercizi e lavori di gruppo, ideazioni e percorsi
- partecipazione all’organizzazione delle varie attività e arbitraggio di gare
- lavoro di valutazione autonoma (test motori) per conoscere i propri limiti e apprezzare i miglioramenti
- lavoro di valutazione obbiettiva dei compagni (scout, rilevazione dati, valutazione composizioni ritmiche)
- concetti elementari di educazione stradale
- concetti generali di “sicurezza” e “pronto soccorso”.
- torneo di palla rilanciata per le prime, minivolley per le seconde, pallavolo per le terze

#### 4) CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE

In base alla situazione delle strutture utilizzate e in una certa misura, agli interessi degli allievi e alle loro capacità verranno praticate le seguenti discipline:

1\_Giochi sportivi : - pallavolo

- pallacanestro
- calcio a 5
- pallamano
- altre attività in base alle richieste della classe

2\_Atletica leggera: - velocità, 60m.

- resistenza, 1000m. corsa campestre
- staffette
- corsa ostacoli
- salto in lungo
- salto in alto
- lancio del peso

3\_Ginnastica: facili combinazioni a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi

#### 5) INFORMAZIONI FONDAMENTALI SULLA TUTELA DELLA SALUTE E PREVENZIONE INFORTUNI

- Conoscenza delle degenerazioni fisiologiche da ipocinesi e prevenzione
- Conoscenza dei vari tipi di paramorfismi
- Elementari tecniche di rilassamento
- Nozioni elementari di pronto-soccorso con riferimento soprattutto ai casi di traumatologia sportiva
- Elementi di soccorso stradale
- Ove se ne presenti l'occasione, soprattutto se proposti dai ragazzi verranno presi in considerazione anche i principali problemi del nostro tempo legati alla salute sia fisica che psichica (droga, alcoolismo, fumo, A.I.D.S. malattie psicosomatiche)
- per le classi terze saranno effettuate lezioni di teoria relative ai temi di cui sopra e all'acquisizione di informazioni che consentano una buona conoscenza di come nasce e si sviluppa il movimento; regolamento di Pallavolo; le capacità motorie
- **Contenuti minimi da acquisire.**

Lo studente al termine del biennio deve dimostrare un significativo miglioramento della sua capacità iniziale di:

- 1-tollerare un carico di lavoro submassimale e per un tempo prolungato
- 2-vincere resistenze rappresentate dal carico naturale
- 3-compiere azioni semplici e/o complesse nel più breve tempo possibile
- 4-eseguire movimenti con l'escursione più ampia possibile nell'ambito del normale raggio di movimento articolare
- 5-avere controllo segmentario
- 6-attuare movimenti complessi in forma economica in situazione variabile
- 7-svolgere compiti motori in situazioni inusuali tali che richiedano la conquista, il mantenimento ed il recupero dell'equilibrio

Deve essere in grado di:

- 8-conoscere e praticare, nei vari ruoli, almeno due specialità individuali e due sport di squadra
- 9-esprimersi con il corpo ed il movimento in funzione di una comunicazione interpersonale
- 10-conoscere le norme elementari di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni ed in caso di incidenti.

Lo studente al termine del triennio, deve dimostrare:

1-di essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità di:

- 1.1-compiere attività di resistenza, forza, velocità e articolarietà
- 1.2-coordinare azioni efficaci in situazioni complesse

2-di essere in grado di:

- 2.1-utilizzare le qualità fisiche e neuro-muscolari in modo adeguato alle diverse esperienze e ai vari contenuti tecnici
- 2.2-applicare operativamente le conoscenze delle metodiche inerenti al mantenimento della salute dinamica
- 2.3-praticare almeno due degli sport programmati nei ruoli congeniali alle proprie attitudini e propensioni
- 2.4-mettere in pratica le norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni

3-di conoscere:

- 3.1-le caratteristiche tecnico-tattiche e metodologiche degli sport praticati
- 3.2-i comportamenti efficaci ed adeguati da adottare in caso di infortuni

#### TEST D'INGRESSO

- Salto in lungo da fermo- Test di elevazione (Abalakov)- Lancio frontale palla medica 2Kg.-
- Test di velocità (30m.)

#### ATTIVITA' SPORTIVE PROPOSTE INTRA ED EXTRACURRICOLARI

atletica leggera (campestre e attività su pista

calcio a 5

tennis

tennis tavolo

nuoto

pallavolo

pallacanestro

vela

sci

Anzio 16..05.2016

Il Docente

Rullo Pasquale