IIS BUONARROTI

Programma svolto per l'anno scolastico 2016-17 **Docente**: *GIAN GIACOMO MELOSU*

MATERIA: *SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE* **Classe 2° AFM**

FINALITA' DELL'INSEGNAMENTO:

L'insegnamento delle scienze motorie e sportive si propone le seguenti finalità:
L'armonico sviluppo corporeo e motorio attraverso il miglioramento delle qualità fisiche e neuromuscolari;
La maturazione di una coscienza relativa alla propria corporeità, sia come disponibilità e padronanza motoria, sia come capacità relazionale al fine di superare le difficoltà e le contraddizioni tipiche dell'età adolescenziale e giovanile;
L'acquisizione di una cultura delle attività di moto e sportive che tenda a promuovere la pratica motoria come costume di vita e la coerente conoscenza e coscienza dei diversi significati che lo sport assume nell'attuale società:
La scoperta e l'orientamento delle attitudini personali nei confronti di attività sportive specifiche e di attività motorie che possano tradursi in capacità trasferibili in campo lavorativo e del tempo libero;
L'evoluzione ed il consolidamento di una equilibrata coscienza sociale, basata sulla consapevolezza di sé e sulle capacità di integrarsi e di differenziarsi nel e dal gruppo, tramite l'esperienza concreta di contatti socio-relazionali soddisfacenti.

ARTICOLAZIONE DEI CONTENUTI E PROGRAMMA SVOLTO:

PARTE GENERALE

RESISTENZA :

- Esercizi di ginnastica educativa eseguiti in modo blando e senza recupero utilizzando circuiti a prevalente impegno aerobico con l'utilizzo di piccoli attrezzi.

POTENZIAMENTO MUSCOLARE :

- Esercizi di potenziamento muscolare eseguiti con l'utilizzo dei carichi leggeri o a carico naturale;

CAPACITA' COORDINATIVE:

- Percorsi per lo sviluppo dei principali schemi motori di base;

LA SCIOLTEZZA ARTICOLARE :

- Es. di ginnastica educativa a corpo libero

ATLETICA LEGGERA :

- Fondamentali tecnici misti utili alle altre discipline

GIOCHI DI SQUADRA

Fondamentali tecnici dei differenti giochi di squadra quali

- **BASKET**: Tiro, palleggio e passaggio. Giochi a due ed a tre. Movimenti d'attacco e di difesa individuali e di squadra. Passing game e rotazione. Posizioni e ruoli.
- **CALCIO A 5**: Stop, tiro e passaggio. Giochi a due ed a tre. Movimenti d'attacco e di difesa individuali e di squadra. Passing game e rotazione. Il ruolo del portiere.
- **PALLAVOLO**: Palleggio, bagher, attacco e muro. Giochi a due ed a tre. Movimenti d'attacco e di difesa individuali e di squadra. Passing game e rotazione. Posizioni e ruoli.
- **PALLAMANO**: Tiro, palleggio e passaggio. Giochi a due ed a tre. Movimenti d'attacco e di difesa individuali e di squadra. Passing game e rotazione. Posizioni e ruoli.
- **RUGBY**: Utilizzo della palla, passaggio e movimenti in corsa. Movimenti d'attacco e di difesa individuali e di squadra.
- **HOKEY**: Stop, tiro e passaggio. Giochi a due ed a tre. Movimenti d'attacco e di difesa individuali e di squadra. Passing game e rotazione. Il ruolo del portiere.

Attività extracurricolari :

- ✔ Torneo interno di calcio a 5 – pallavolo – pallacanestro
- ✔ Partecipazione ai giochi sportivi studenteschi (progetto beach tennis)

Guspini 12-06-2017 **Prof. Gian Giacomo Melosu**