

ISS Cesare Battisti

ANNO SCOLASTICO 2023-2024

CLASSE 5°B Tecnico Agrario

• **DISCIPLINA: Scienze Motorie**

DOCENTE: Riccardo Senese

Mentre nel biennio si ha l'esigenza di consolidare gli schemi motori affrontati alle scuole medie, andando a perfezionarli; per quanto riguarda la programmazione delle classi del triennio si porrà l'accento sullo sviluppo del lavoro autonomo (individuale o di gruppo) degli allievi. L'allievo sarà coinvolto in un processo che lo vede attivo protagonista del proprio sviluppo e apprendimento, motivato e interessato, perché trova efficace per lui ciò che apprende, e le capacità/abilità motorie che acquisisce.

L'attività motoria viene così proposta in modo che possano essere acquisite le tecniche e i metodi di lavoro, per poi essere utilizzati in ambito extra-scolastico.

- Esecuzioni motorie variate;
- Esercizi con e senza attrezzi;
- Endurance, speed training, interval training;
- Esercizi di stretching, di mobilità articolare, di resistenza, di forza, di rapidità ed esercitazioni da compiersi in circuito;
- Esecuzioni simmetriche e asimmetriche.

- Esercizi di accoppiamento e combinazione dei movimenti;
- Esercitazioni varie da compiersi in circuito;
- Esercizi di equilibrio statico/dinamico;
- Esercizi di coordinazione oculo-manuale-podolica con e senza attrezzi piccoli e grandi;
- Esercizi di controllo posturale dalle varie stazioni;
- Attività sportive finalizzate non al risultato, ma al miglioramento delle capacità coordinative generali

- Esercizi di riscaldamento organico generale e muscolare specifico.
- Esercizi di pre-atletismo a carico naturale.
- Esercizi di mobilizzazione delle principali articolazioni.
- Esercitazioni a corpo libero finalizzate al miglioramento delle capacità coordinative.
- Esercitazioni a corpo libero finalizzate al miglioramento delle capacità condizionali.

- Esercizi di muscolazione con sovraccarichi
- Giochi con la palla
- Percorsi a tempo
- Step esercizi di base
- Step composizioni libere
- Test motori: valutazioni funzionali della forza esplosiva arti inferiori sia con metodi empirici (lungo da fermo), che con il tappeto di bosco “Ergo Jump” (test CMJ), valutazione della forza arti superiori (lancio della P.M. da seduti); valutazione della mobilità articolare (test di flessibilità arti inf./tronco); valutazione della muscolatura addominale (test addominali 30”); Valutazione della destrezza oculo-manuale (Test della Pallina); Valutazione coordinazione (Test del salto con la corda)
- Elaborazione dei dati con excel, studio statistico per sottogruppi (M over 16, M under 16, F over 16, F under 16): media, deviazione standard, punti Z;
- Nozioni di teoria: Sistema nervoso, sistema muscolare, certificazioni agonistiche, cenni di primo soccorso, teoria e didattica dell’atletica leggera, pallavolo, pallacanestro, calcio a 5 e calcio a 11, pallanuoto, alimentazione e sport, cibo spazzatura, le dipendenze, il doping, le olimpiadi, sport all’aria aperta
- Esercizi di pre-acrobatica e ai grandi attrezzi / giochi sportivi di squadra;
- Attività sportive e motorie che stimolano maggiormente comportamenti sociali utili e un convivere civile.
- Cenni su ferite e abrasioni, contusioni, distorsioni, lussazione, crampo, stiramento e strappo muscolare, frattura, traumi a carico del torace e del cranio, perdita di coscienza.

ROMA

IL DOCENTE

Riccardo Senese