

**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE**

**"ETTORE CARAFA" – Andria (BT)**

***Istituto Tecnico Economico - Liceo Economico Sociale - Corso per Adulti***

**PROGRAMMA SVOLTO**

**Anno scolastico 2023 - 2024**

**NOMINATIVO DOCENTE: *Alessandro Cialdella***

**DISCIPLINA : *SCIENZE MOTORIE***

**CLASSE/I : *V***

**SEZIONE /I : *C***

**INDIRIZZO/I : *ITE***

**ARTICOLAZIONE : *AFM***

**STUDENTI CHE HANNO SOTTOSCRITTO**

**IL PROGRAMMA DI DISCIPLINA SVOLTO NEL CORRENTE A. S.**

Primo Studente: Antonio Tucci

Secondo Studente: Valeria Pappalardo

Terzo Studente: Salvatore Orciuolo

**PROGRAMMA SVOLTO**

**NELLA DISCIPLINA DI *SCIENZE MOTORIE***

## STRUTTURA DEI CONTENUTI

### 1ª UNITA' DIDATTICA

#### **CORPO E MOVIMENTO**

##### CONTENUTI:

- Sistema muscolare, il core stability
- Sistema cardio vascolare
- Percezione dello sforzo e la scala di Borg
- Concetto di frequenza cardiaca massima e frequenza cardiaca allenante e capacità di adattamento
- La forza in tutte le sue forme e consapevolezza dei propri limiti, il fitness

##### OBIETTIVI:

- Tollerare un carico di lavoro sub massimale per un tempo prolungato.
- Vincere resistenze di carico naturale.
- Compiere azioni semplici e complesse nel più breve tempo possibile.
- Avere disponibilità e controllo segmentale unitario.
- Realizzare movimenti complessi adeguati alle diverse situazioni spazio temporali, situazioni di gioco, calcio a cinque e pallacanestro.

##### ATTIVITA' DIDATTICHE

- Attività motorie prolungate nel tempo in situazioni prevalentemente aerobiche e anaerobiche.
- Attività a carico naturale attraverso workout di fitness e crossfit.
- Prove ripetute ed esercizi per la velocità di reazione.

##### VERIFICHE:

- Test Motori: test di Rffier e Dickson (capacità di recupero), sit wall test, push up test e sit e reach test.
- Test semi strutturati in forma scritta validi come valutazione orale

## II<sup>a</sup> UNITA' DIDATTICA

### **SPORT REGOLE E FAIR PLAY**

#### CONTENUTI:

- Affinamento della destrezza della velocità di reazione
- Miglioramento delle capacità aerobiche ed anaerobiche alternate, acquisizione delle capacità operative e sportive nei giochi di squadra e singoli e competenza nel trasferimento di capacità motorie in realtà diverse e in situazioni di collaborazione.
- Capacità di concentrazione

#### OBIETTIVI:

- Conoscenza e pratica delle attività sportive di squadra e singole.
- Compiere azioni semplici e complesse con l'ausilio dell'attrezzo specifico dei vari sport.
- Miglioramento del controllo segmentale adeguandosi alle diverse situazioni spazio temporali.
- Conoscenza delle regole e comportamenti dello sport praticato: pallacanestro, calcio a cinque.

#### ATTIVITA' DIDATTICHE:

- Regolamento degli sport di squadra, la pallacanestro.
- Esercizi per l'acquisizione dei fondamentali individuali e di squadra la pallacanestro.
- Esercizi di collaborazione semplice e complessa.

#### VERIFICHE:

- Osservazione sistematica.
- Test Motori: Basket, test di palleggio in velocità (prova a tempo).
- Test semi strutturati in forma scritta validi come valutazione orale

### III<sup>a</sup> UNITA' DIDATTICA

#### **SALUTE BENESSERE E PREVENZIONE**

##### OBIETTIVI:

Acquisire consapevolezza dell'importanza che riveste la pratica dell'attività motoria e sportiva per il benessere individuale e collettivo e di sapere come poter esercitare in modo efficace tale attività per il mantenimento del proprio stato di salute.

##### CONTENUTI:

- Controllo e corretta gestione del corpo. Acquisizione di conoscenze specifiche dello stress e la sindrome generale di adattamento.
- Acquisizione di stili di vita sani, ansia e disturbi d'ansia. Gestione dell'ansia.

##### ATTIVITA' DIDATTICHE:

- Elementi di ginnastica posturale non nozioni di yoga.

##### VERIFICHE:

Test semi strutturati in forma scritta validi come valutazione orale

Andria, li 07.06.2024

IL DOCENTE  
Prof. **Cialdella Alessandro**