



# I.I.S. “A. FARNESE”

**Dipartimento di Scienze Motorie classe di concorso A048  
Anno Scolastico 2021-2022**

## **PROGRAMMA SVOLTO - DISCIPLINE SPORTIVE**

**CLASSE 1 G  
DOCENTE STARNINI SILVIA**

### PROGRAMMA TEORICO

Le lezioni di teoria sono state svolte in classe, con l'aiuto di materiale multimediale, video, slides, mappe concettuali. I concetti spiegati in aula sono stati ribaditi e messi in pratica nell'attività laboratoriale svolta in palestra o nella pista d'atletica.

- Igiene dello sport: l'igiene della persona, quotidiana e nella pratica sportiva, igiene degli impianti;
- La pallavolo: regolamento, teoria e didattica, arbitraggio.
- Il nuoto: regolamento, teoria e didattica delle nuotate;
- Il basket: regolamento, teoria e didattica, arbitraggio;
- Atletica leggera:
  - la corsa di velocità, teoria e didattica;
  - la partenza dai blocchi: teoria e didattica;
  - il salto in alto: teoria e didattica.
- Traumatologia: traumi acuti e cronici, l'importanza della corretta gestione del carico e del tempo di recupero,

### CITTADINANZA E COSTITUZIONE

- Il *fair play* e l'importanza del rispetto delle regole, la funzione dello sport come agente educativo, le competenze sportive applicate in ambito sociale;
- Il concetto di salute, benessere e prevenzione. L'importanza dell'attività fisica per il corretto sviluppo della persona e il mantenimento della salute.

## ATTIVITA' PRATICA

Le lezioni pratiche hanno avuto lo scopo maturare nell'alunno competenze:

- Comunicative, nel saper usare i linguaggi corporeo e motorio per comprendere, rappresentare situazioni e procedure al fine di elaborare nuove conoscenze trasferibili anche in altri contesti;
  - Relazionali, nel saper sviluppare un atteggiamento di tolleranza e apertura nei confronti del nuovo e del diverso, sapersi relazionare con se stessi e con gli altri, agire con autonomia e consapevolezza, rispettare gli ambienti, gli strumenti di lavoro; collaborare, cooperare all'interno di un gruppo rispettando le esigenze e le opinioni altrui
  - Conoscitive, saper riconoscere i nuclei fondanti delle discipline sportive trattate.
- 
- Fitness e allenamento: principali metodologie per il potenziamento a corpo libero a confronto (EMOTM, AMRAP, TABATA);
  - Pallavolo: metodologia, tecnica e didattica dei fondamentali individuali, primo approccio i ruoli e agli schemi di squadra;
  - Pallacanestro: metodologia, tecnica e didattica dei fondamentali individuali, primo approccio ai fondamentali di squadra, il blocco, il taglia-fuori;
  - Atletica leggera:
    - tecnica delle andature atletiche, appoggio della pianta atletica, tecnica di corsa nella corsa di velocità;
    - partenza dai blocchi, metodologia, tecnica e didattica;
    - salto in alto, metodologia e didattica delle principali tecniche di valicamento, con particolare attenzione per la tecnica Fosbury Flop.

## METODOLOGIE DIDATTICHE

I metodi di svolgimento delle lezioni sono stati scelti in relazione al momento didattico fra:

- analitico;
- sintetico;
- misto (analitico/sintetico);
- induttivo e deduttivo;
- problem solving.

Vetralla, 08/06/2022

LA DOCENTE

*Silvia Starnini*