#### **DOCENTE Giuseppe Turano DISCIPLINA Scienze Motorie e Sportive CLASSE I A Pro**

**PROGRAMMA ED ARGOMENTI TRATTATI**

Durante l'anno scolastico 2015/2016 gli alunni della classe I A Professionale "Servizi per l'Agricoltura e lo sviluppo rurale" hanno assistito al cambiamento di due docenze per il sopraccitato insegnamento. Quest'ultima variazione non ha recato drastici cambiamenti al programma scolastico. Infatti, gli argomenti trattati risultano essere conformi con le disposizioni nazionali. Durante la prima lezione, tenutasi nel mese di settembre, si ha avuto modo di conoscere individualmente gli alunni per poi adattare il programma in base ai livelli di partenza. In un secondo momento sono state disposte delle lezioni al fine di garantire una corretta collaborazione tra loro stessi per mezzo del gioco di squadra. Ogni lezione pratica è stata preceduta da un riscaldamento globale e da una accurata somministrazione di esercizi di stretching al fine di evitare infortuni durante la pratica sportiva. Anche la funicella, attrezzo indispensabile per le ore di attività fisica, è stata presa in considerazione per valutare gli impegni cardiovascolari e le capacità coordinative di ogni singolo studente. Le prime prove si sono basate su esercizi che coinvolgevano sia il sistema aerobico che quello anaerobico. Pilastro importante delle lezioni pratiche sono stati i vari tornei disputati durante le lezioni. Tornei quali basket, calcio e pallavolo. Considerata l'importanza che assume il nostro corpo, durante questa fase evolutiva del ragazzo, sono state svolte delle lezioni teoriche e pratiche sui principali movimento del corpo umano e gli atteggiamenti per una corretta postura. Il voto finale è stato calcolato tenendo in considerazione l'impegno e le verifiche orali e pratiche di fine anno scolastico.

Bergamo,\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Firma del docente \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Firma degli allievi 1) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_