

Liceo A. Volta

Materia: SCIENZE MOTORIE

Programma svolto nell'anno scolastico 2021/2022

Classe 4 Sez. A Liceo Scientifico Biomedico

OBIETTIVI. Innalzamento dei livelli di partenza di ogni singolo alunno, previo accertamento dei requisiti tecnici, coordinativi e condizionali.

METODO. Globale per gli schemi motori già acquisiti, analitico nell'introduzione di gesti specifici più complessi. La lezione è generalmente suddivisa in tre parti: attivazione, lavoro e defaticamento.

MEZZI. Palestre e materiali in esse contenuti: palloni, piccoli e grandi attrezzi.

ATTIVITA'. Es. di RISCALDAMENTO con attivazione cardio-circolatoria e polmonare; raggiungimento della temperatura ed elasticità muscolare ottimale. Es. di TONIFICAZIONE per i grandi gruppi muscolari, potenziamento specifico dei distretti muscolari ipotonici o debilitati. Es. di COORDINAZIONE neuro-muscolare e di EQUILIBRIO con i vari livelli di difficoltà. Es. di ALLUNGAMENTO muscolare con tecniche stretching . **LAVORO INDIVIDUALE.** Esercizi specifici in caso di problematiche individuali, test di paramorfismi di carattere scoliotico.

DISCIPLINE SPORTIVE: Il programma pratico della materia si è articolato sulle discipline di squadra di volley e pallacanestro . Per quello che riguarda le attività individuali gli alunni hanno praticato getto del peso e salto in alto conoscendone le caratteristiche tecniche e del regolamento. Semplici elementi di Ginnastica artistica quali verticale in appoggio e ruota. Per quello che riguarda il programma di teoria oltre ad un ripasso generale della fisiologia dell'apparato muscolo scheletrico è stato approfondito lo studio di carattere anatomico funzionale della muscolatura del busto e degli arti superiori.

Educazione civica: Nozioni di traumatologia e pronto soccorso in ambito sportivo.

MODALITÀ' E STRUMENTI DI VERIFICA. Esercizi generali con o senza attrezzi sotto forma di lezioni frontali o esercitazioni individuali. Percorsi multiprova. Esercitazioni sui fondamentali individuali delle varie discipline

CRITERI DI VALUTAZIONE. Risultati effettivi nelle singole verifiche, facilità di apprendimento tecniche di base dei vari sport; partecipazione, costanza ed interesse effettivamente dimostrati

Colle di Val d'Elsa 01/06/2022

F. to
Alberto Alberighi