

Liceo Scientifico Sportivo “A. Volta”
Colle di val d'Elsa
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE
Docente Tiziana Calanna
Classe 2 sez. M
Anno scolastico 2022-2023

Il Programma è stato svolto secondo le Indicazioni Nazionali per i Licei Sportivi come da decreto del 5 marzo 2013, n. 52 del Presidente della Repubblica e in coerenza rispetto a quanto stabilito nella programmazione iniziale, rispettandone in linea di massima, i contenuti, i tempi e i modi.

Contenuti generali

PRATICA

Test sullo sviluppo e consolidamento delle capacità coordinative: percorsi di destrezza, prove di equilibrio statico e dinamico, saltelli con la funicella, es. con la palla per la coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica.

Numerosi esercizi di coordinazione neuromuscolare nella fase di riscaldamento generale;
Esercizi eseguiti individualmente:

- di potenziamento generale a stazioni ed a circuito, a carico naturale e con piccoli sovraccarichi, anche con l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi, lavoro pliometrico;
- di mobilità articolare, attiva e passiva: allungamento dei principali gruppi muscolari attraverso lo stretching, slanci e circonduzioni.

Percorsi di destrezza con l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi codificati e non, con e senza misurazione del tempo per verificare la capacità di apprendimento, di controllo, di adattamento e di trasformazione motoria;

LINGUAGGIO DEL CORPO

Educazione al ritmo attraverso lo studio del tempo, attraverso gli esercizi a corpo libero, l'impostazione di movimenti individuali e collettivi, anche improvvisati.

TEORIA

Libro: **Competenze motorie** di E.Zocca, M Gulisano, P.Manetti, M.Marella, A.Sbragi.
Ed. G.D'Anna

SCIENZE MOTORIE

Secondo percorso - Incontro con l'anatomia

- Consolidamento e approfondimento di :
- L'apparato scheletrico, articolare.
- La biomeccanica: leve e carrucole
- La posizione anatomica standard: i piani fondamentali e assi
- Gli apparati cardiocircolatorio e linfatico
- Il doping
- L'apparato respiratorio
- La respirazione e l'allenamento
- Il sistema nervoso

EDUCAZIONE CIVICA E SCIENZE MOTORIE

Materiali di approfondimento forniti dall'insegnante

Testo: **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE PER L'EDUCAZIONE CIVICA**

autori Del Nista , Tasselli casa ed. D'Anna

cap. 3 VERSO LO SPORT DI CITTADINANZA

- La tutela dello sport nel diritto italiano
- L'ordinamento sportivo in Italia
- Lo sport competitivo e ricreativo
- Alcune politiche europee per Lo Sport per Tutti
- Le dimensioni del fenomeno sportivo in Italia
- Gli sport integrati a scuola

Dispense di approfondimento

La Carta dei Diritti del Bambino nello Sport

“ Statuto degli studenti e delle studentesse”DPR 28 giugno 1998, n° 249

MODALITÀ' E STRUMENTI DI VERIFICA.

A tale scopo sono stati utilizzati esercizi generali con o senza attrezzi sotto forma di lezioni frontali o esercitazioni individuali. Test scritti. Interrogazioni programmate.

CRITERI DI VALUTAZIONE.

Si è tenuto conto: delle capacità motorie iniziali; della facilità di apprendimento ; della partecipazione, della costanza e dell'interesse effettivamente dimostrati, si è inoltre tenuto conto del numero delle giustificazioni che, se superiore a quello concordato e non supportato da certificato medico ,ha inciso sulla valutazione periodica e finale .

Colle di Val d'Elsa 10/06/2023

L'insegnante

Tiziana Calanna