

Liceo Scientifico Sportivo "A. Volta"

Colle di val d'Elsa

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Docente Tiziana Calanna

Classe 4 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:

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.Zucca, 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 locomotore
Gli apparati circolatorio e linfatico
L'apparato respiratorio
Il sistema nervoso

Terzo percorso - Il movimento consapevole

Le capacità motorie
Le abilità motorie

EDUCAZIONE CIVICA E SCIENZE MOTORIE

Quinto percorso - Salute dinamica

cap 18

La nostra salute
L'importanza dell'attività motoria

Materiali di approfondimento forniti dall'insegnante e pubblicati su piattaforma Gsuite

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 brevi.

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.

Visite e viaggi d'istruzione; Giorni bianchi

Colle di Val d'Elsa 10/06/2023

F.to L'insegnante

Calanna Tiziana